Наркомпищепром СССР
Домашняя кухня

Книга о вкусной и здоровой пище

ПИЩЕПРОМИЗДАТ

=SOFT-BEST.WS=

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

По указанию тов. А. И. Микояна редакция газеты «Пищевая индустрия» выпускает «Книгу о вкусной и здоровой пище» — первую в Советском Союзе большую поваренную книгу, рассчитанную на самые широкие слои населения, с его собственным предисловием, в котором нарком пищевой промышленности призвал народ к социалистическому изобилию.

Изданная в 1952 году «Книга о вкусной и здоровой пище» тиражом 500 тысяч экземпляров распродана в короткий срок.

Главная задача «Книги о вкусной и здоровой пище» состоит в том, чтобы помочь домашней хозяйке, при наименьшей затрате труда и времени, приготовить для семьи вкусную и здоровую пищу, используя для этого разнообразный и богатый ассортимент пищевых продуктов и полуфабрикатов, вырабатываемых промышленностью продовольственных товаров.

В книге рассказано об основах рационального питания, изложены необходимые краткие сведения о пищевых товарах и приведены рецепты различных блюд, составленные опытными кулинарами.

Книга рассмотрена и одобрена Институтом питания Академии медицинских наук Союза ССР.

- Книга о вкусной и здоровой пище
  - ПРЕДИСЛОВИЕ
  - К ИЗОБИЛИЮ!
  - ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
    -
    - ВЫБОР БЛЮД ДЛЯ ОБЕДА, ЗАВТРАКА И УЖИНА
    - ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОБЕДА
    - СЕРВИРОВКА СТОЛА
  - КУХНЯ
    -
    - ПРИМЕРНЫЙ НАБОР НЕОБХОДИМОЙ ПОСУДЫ
  - СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА ВЕСА И МЕРЫ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ
  - ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ
    - САЛАТЫ
      -
      - Подготовка овощей и фруктов для салатов
      - Подготовка мясных и рыбных продуктов для салатов
    - ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

- БУТЕРБРОДЫ
- РЫБНЫЕ ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ
- МЯСНЫЕ ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ
- КОЛБАСА ЛИВЕРНАЯ И ПАШТЕТЫ
- ГОВЯДИНА, ТЕЛЯТИНА, БАРАНИНА И СВИНИНА ЖАРЕНЫЕ
- ВЕТЧИНА, БУЖЕНИНА, ЯЗЫК
- ДОМАШНЯЯ ПТИЦА И ДИЧЬ ЖАРЕНЫЕ
- ОВОЩНЫЕ ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

- ЗАЛИВНЫЕ БЛЮДА
- СОУСЫ И ЗАПРАВКИ ДЛЯ САЛАТОВ, ВИНЕГРЕТОВ И ДРУГИХ ХОЛОДНЫХ БЛЮД

- ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ
- СЫР
- КОНСЕРВЫ
- О ВИНОГРАДНОМ ВИНЕ, ВОДКЕ, ПИВЕ
- БУЛЬОНЫ И СУПЫ
  -
  - ЗАПРАВОЧНЫЕ СУПЫ
  - МЯСНОЙ БУЛЬОН
  - БУЛЬОН ИЗ КОСТЕЙ
  - МЯСНОЙ БУЛЬОН БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ
  - РЫБНЫЙ БУЛЬОН
  - ГРИБНОЙ БУЛЬОН
  - БОРЩ
  - ЛАПША
  - ПРОЗРАЧНЫЕ СУПЫ
  - УХА
  - СУПЫ-ПЮРЕ
  - МОЛОЧНЫЕ СУПЫ
  - СУПЫ ИЗ ЯГОД И ФРУКТОВ
  - ХОЛОДНЫЕ СУПЫ НА ХЛЕБНОМ КВАСЕ И СВЕКОЛЬНОМ ОТВАРЕ
- РЫБА
- ОТВАРНАЯ РЫБА
- ПАРОВАЯ РЫБА
- ЖАРЕНАЯ РЫБА
- РАКИ И КРАБЫ
  - РАКИ НАТУРАЛЬНЫЕ
  - Крабы
- СОУСЫ К РЫБЕ
- В РЫБНОМ МАГАЗИНЕ
- МЯСО

- ОТВАРНОЕ МЯСО
- ТУШЕНОЕ МЯСО
- ЖАРЕНОЕ МЯСО
- ИЗДЕЛИЯ ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА
- МЯСО ЗАПЕЧЕННОЕ
- СОУСЫ К МЯСНЫМ БЛЮДАМ
- ДОМАШНЯЯ ПТИЦА И ДИЧЬ
- ПОДГОТОВКА ТУШКИ КУРИЦЫ ДЛЯ ВАРКИ ИЛИ ЖАРЕНИЯ
- ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ
- ОВОЩИ ЗАПЕЧЕННЫЕ

- ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ
- ПРИГОТОВЛЕНИЕ ФАРША[1]
- СОУСЫ К ОВОЩНЫМ БЛЮДАМ
- ГРИБЫ
- КАШИ
- КРУПЯНЫЕ ЗАПЕКАНКИ И БИТОЧКИ
- ПЛОВЫ
- БЛЮДА ИЗ МУЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ
- МАКАРОНЫ
- СУХИЕ ЗАВТРАКИ
- БЛЮДА ИЗ ФАСОЛИ, ГОРОХА, ЧЕЧЕВИЦЫ
- МОЛОЧНЫЕ И ЯИЧНЫЕ БЛЮДА
- МОЛОЧНЫЕ БЛЮДА
- ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА
  - ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО
  - ПРЕСНОЕ (БЕЗДРОЖЖЕВОЕ) ТЕСТО
  - СЛОЕНОЕ ТЕСТО
- НАЧИНКИ ДЛЯ ПИРОГОВ, ПИРОЖКОВ, КУЛЕБЯК И ВАТРУШЕК
  - НАЧИНКА ИЗ ГОВЯДИНЫ
  - НАЧИНКА ИЗ ЛИВЕРА (печенка, легкое, сердце)
  - НАЧИНКА ИЗ РЫБЫ
  - НАЧИНКА ИЗ РИСА С ЯЙЦАМИ
  - НАЧИНКА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ
  - НАЧИНКА ИЗ ГРИБОВ
  - ПРОЧИЕ НАЧИНКИ
- БЛИНЫ
- ОЛАДЬИ
- БЛИНЧИКИ И БЛИНЧАТЫЕ ПИРОГИ
- БУЛОЧКИ, КРЕНДЕЛЬКИ, КУЛИЧИ И ДРУГИЕ ИЗДЕЛИЯ
  - БУЛОЧКИ
  - КРЕНДЕЛЬКИ К ЧАЮ ИЛИ КОФЕ

- РУЛЕТ С МАКОМ
- СУХАРИ
- КУЛИЧ

- ПЕЧЕНЬЕ
  - ПЕЧЕНЬЕ ДОМАШНЕЕ
  - ХВОРОСТ
  - КОРЖИКИ
- ПИРОЖНОЕ, ТОРТЫ, КЕКСЫ
  - ПИРОЖНЫЕ
  - ТОРТЫ
  - Кексы
  - КРЕМЫ И ФРУКТОВЫЕ НАЧИНКИ ДЛЯ ПИРОЖНЫХ И ТОРТОВ
- СЛАДКИЕ БЛЮДА
  - КИСЕЛИ
  - КОМПОТЫ
  - ЖЕЛЕ И МУССЫ
  - КРЕМЫ
  - МОРОЖЕНОЕ
  - ПУДИНГИ И ДРУГИЕ СЛАДКИЕ БЛЮДА
  - СЛАДКИЕ СОУСЫ
- ПИЩА РЕБЕНКА
  -
  - РЕЦЕПТЫ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ[2]
- ПИТАНИЕ ЖЕНЩИН В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ И КОРМЛЕНИЯ РЕБЕНКА
  -
  - ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
- ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ
  -
  - ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ
  - РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ[3]
    - БЛЮДА ДЛЯ ЖЕЛУДОЧНЫХ БОЛЬНЫХ
    - БЛЮДА ПРИ РАССТРОЙСТВАХ КИШЕЧНИКА
    - БЛЮДА ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПЕЧЕНИ
    - БЛЮДА ПРИ БОЛЕЗНЯХ СЕРДЦА, ПОЧЕК И ПРИ ГИПЕРТОНИИ
    - БЛЮДА ДЛЯ БОЛЬНЫХ ОЖИРЕНИЕМ, САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ
    - БЛЮДА ПРИ ИСТОЩЕНИИ ПОСЛЕ ТЯЖЕЛЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ОПЕРАЦИЙ
    - БЛЮДА С ГЕМАТОГЕНОМ ПРИ МАЛОКРОВИИ И ИСТОЩЕНИИ

- БЛЮДА С СЫРОЙ ПЕЧЕНЬЮ И КОСТНЫМ МОЗГОМ
- ВАРЕНЬЕ, МАРИНАДЫ, СОЛЕНЬЯ
  -
  - ВАРЕНЬЕ
  - МАРИНАДЫ
  - СОЛЕНЬЯ И ДРУГИЕ ЗАГОТОВКИ
- ЗАГОТОВКА ГРИБОВ
- ПРИЛОЖЕНИЯ
  -
  - МЕНЮ ОБЕДА ИЗ ТРЕХ БЛЮД И ЗАКУСКИ
    - ВЕСНА
    - ЛЕТО
    - ОСЕНЬ
    - ЗИМА
  - РАЗЛИЧНЫЕ СОВЕТЫ
  - ФРУКТЫ
    -
    - В ПЛОДООВОЩНОМ МАГАЗИНЕ
  - ПРЯНИКИ
  - МЕД
  - ПЛОДЫ-ЯГОДЫ
  - МИЧУРИНСКИЕ СОРТА ПЛОДОВ И ЯГОД
  - СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА
  - МАЙОНЕЗЫ
  - ЯГОДЫ
  - ВАРЕНЬЕ ГЛАВКОНСЕРВА
  - ГРИБЫ
  - ВРЕДНЫЕ ГРИБЫ
  - КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ
  - ЛЕКАРСТВЕННЫЕ КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ
  - ВИНА
  - ЛИКЕРЫ, НАЛИВКИ, НАСТОЙКИ
  - КЛАССИФИКАЦИЯ ВИНОГРАДНЫХ ВИН
  - ПИВО
  - КОНЬЯКИ
  - ДОНСКОЕ ВИНОДЕЛИЕ
  - КАК ХРАНИТЬ ВИНО
  - ПТИЦА И ДИЧЬ
  - КАК ВАРИТЬ ПИЩУ НА ВОДЯНОЙ БАНЕ И НА ПАРУ
  -
  - ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

        - ЯЙЦА
        - РЫБА
        - ПЕРВЫЙ СОВЕТ ЧИТАТЕЛЯМ
        - ГОРБУША ПОШЛА
        - ЖИВАЯ РЫБА
        - КРАБЫ
        - РЫБНОЕ ФИЛЕ
        - КЕТА МЕЧЕТ ИКРУ
        - РАКИ
        - СТОЛОВЫЕ НАПИТКИ
        - КРУПЫ
        - КРУПЫ
        - ВОЗДУШНЫЕ ЗЕРНА
        - МАГАЗИНЫ «ДИЭТИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ»
        - МЯСО
        - ГОТОВЫЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА
        - КОЛБАСЫ
        - ПИРОЖКИ
        - МОЛОКО
        - МОЛОКО
        - ЖИРЫ И МАСЛА
        - ОРЕХИ
        - ЧАЙ И КОФЕ
        - КОФЕ
        - ШОКОЛАД
        - ОВОЩИ
        - КОНСЕРВЫ ЗАКУСОЧНЫЕ ИЗ ОВОЩЕЙ
        - ОБЕД ИЗ ТРЕХ БЛЮД ЗА 15–20 МИНУТ
        - ПИЩЕВЫЕ КОНЦЕНТРАТЫ
        - ОВОЩИ И ПЛОДЫ — НЕЗАМЕНИМЫЙ ПРОДУКТ ПИТАНИЯ
        - СОЯ
    - ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ
- notes
    - 1
    - 2
    - 3

Книга о вкусной и здоровой пище

ПРЕДИСЛОВИЕ

Изданная в 1952 году «Книга о вкусной и здоровой пище» тиражом 500 тысяч экземпляров распродана в короткий срок.

В издательство поступают многочисленные письма читателей с просьбой о переиздании книги, что свидетельствует о большой популярности ее среди населения.

Желая как можно полнее удовлетворить спрос населения на книгу, издательство выпустило ее в 1953 году тиражом 500 тысяч экземпляров с весьма незначительными исправлениями и выпускает таким же тиражом в 1954 году.

Главная задача «Книги о вкусной и здоровой пище» состоит в том, чтобы помочь домашней хозяйке, при наименьшей затрате труда и времени, приготовить для семьи вкусную и здоровую пищу, используя для этого разнообразный и богатый ассортимент пищевых продуктов и полуфабрикатов, вырабатываемых промышленностью продовольственных товаров.

В книге рассказано об основах рационального питания, изложены необходимые краткие сведения о пищевых товарах и приведены рецепты различных блюд, составленные опытными кулинарами.

Книга рассмотрена и одобрена Институтом питания Академии медицинских наук Союза ССР.

Статья «Основы рационального питания» и разделы питания матери и ребенка написаны проф. О. П. Молчановой, вступительные статьи к разделам кулинарии — проф. Д. И. Лобановым, раздел лечебного питания — проф. М. С. Маршаком и И. Д. Ганецким.

Статьи и заметки о пищевых продуктах написаны лауреатом Сталинской премии Н. И. Березиным, лауреатом Сталинской премии А. Г. Конниковым, М. О. Лифшицем и канд. с.-х. наук Л. В. Метлицким.

В составлении разделов кулинарии принимали участие: А. А. Ананьев, С. Р. Грознов, В. П. Ефимов, Н. С. Кикнадзе, Ф. П. Никашин, Н. М. Пирогов, Г. М. Скрипкин, Н. П. Цыпленков.

В создании книги участвовали также многие врачи, научные работники, инженеры, кулинары и домашние хозяйки.

К ИЗОБИЛИЮ!

Питание является одним из основных условий существования человека, а проблема питания — одной из основных проблем человеческой культуры.

Количество, качество, ассортимент потребляемых пищевых продуктов, своевременность и регулярность приема пищи решающим образом влияют на человеческую жизнь во всех ее проявлениях.

Правильное питание — важнейший фактор здоровья, оно положительно сказывается на работоспособности человека и его жизнедеятельности и в значительной мере определяет длительность жизни, задерживая наступление старости.

Именно в этой связи непрерывное улучшение народного питания составляет одну из главных задач Коммунистической партии и Советского правительства.

Исторический XIX съезд Коммунистической партии еще и еще раз подчеркнул, что целью развития социалистического производства является обеспечение максимального удовлетворения постоянно растущих материальных и культурных потребностей общества.

За годы советской власти у нас создана передовая, мощная технически совершенная тяжелая индустрия. В 1953 году выпуск промышленной продукции возрос в 29 раз по сравнению с 1924/25 хозяйственным годом, когда мы только начинали осуществлять курс на индустриализацию страны. Примерно 70 процентов всей промышленной продукции 1953 года приходится на долю тяжелой индустрии — этой основы основ нашей социалистической экономики.

Успехи тяжелой промышленности создали возможность организовать крутой подъем производства предметов народного потребления, чтобы тем самым более успешно осуществлять главную задачу — обеспечение дальнейшего улучшения материального благосостояния всех советских людей.

Правительство и Центральный Комитет нашей партии признали, что достигнутый в 1953 году объем производства предметов потребления является недостаточным, что необходимо значительно увеличить задания по выработке товаров широкого потребления, больше привлечь к этому важнейшему делу все отрасли промышленности, принять меры по развитию советской торговли, а также по дальнейшему улучшению всех материально-бытовых условий жизни населения.

8 августа 1953 года на заседании пятой сессии Верховного

Совета Союза ССР Председатель Совета Министров Союза ССР товарищ Г. М. Маленков в своей речи сказал, что Правительство и Центральный Комитет партии считают необходимым значительно увеличить вложения средств на развитие легкой, пищевой и, в частности, рыбной промышленности, на развитие сельского хозяйства.

Неотложная задача состоит в том, чтобы в течение двух-трех лет резко повысить обеспеченность населения продовольственными и промышленными товарами — мясом и мясными продуктами, рыбой и рыбными продуктами, маслом, сахаром, кондитерскими изделиями, тканями, одеждой, обувью, посудой, мебелью и другими предметами культурно-бытового и домашнего обихода, значительно поднять обеспеченность населения всеми товарами народного потребления.

Пленум Центрального Комитета Коммунистической партии Советского Союза в постановлении от 7 сентября 1953 года «О мерах дальнейшего развития сельского хозяйства СССР» указал:

> «Задача состоит в том, чтобы в ближайшие 2–3 года в достатке удовлетворить растущие потребности населения нашей страны в продовольственных продуктах и обеспечить сырьем легкую и пищевую промышленность».

Выполнение исторических решений Советского правительства и Центрального Комитета нашей партии обеспечит в ближайшее время крутой и всесторонний подъем благосостояния нашего народа.

Эти решения являются ярким проявлением того, что главным и высшим законом всей деятельности нашей партии и правительства является обязанность неослабно заботиться о благе народа, о максимальном удовлетворении его материальных и культурных потребностей.

Все советские люди повседневно ощущают эту заботу в непрерывно растущем экономическом могуществе нашей Родины, в громадных и все возрастающих количествах предметов потребления, все полнее и лучше удовлетворяющих разнообразные вкусы и потребности населения.

* * *

Противоположность основных экономических законов капитализма и социализма ярко отражается в диаметрально противоположном решении проблемы потребления.

В СССР, в интересах народа, осуществляется политика всемерного форсирования производства средств народного потребления, а в капиталистических странах, наоборот, в последние годы производство средств потребления снижается.

В СССР, в интересах народа, осуществляется политика систематического снижения цен, что дает непрерывный рост реальной заработной платы, а в странах капитализма, в интересах капиталистической прибыли, цены на предметы потребления непрерывно растут, что ведет к резкому уменьшению среднедушевого потребления, к резкому снижению реальной заработной платы.

В СССР, в интересах народа, для правильного решения проблемы питания в предвоенные пятилетки, вслед за тяжелой промышленностью и в неразрывной связи с растущим социалистическим сельским хозяйством, была создана мощная индустрия продовольственных товаров.

Советские пищевые предприятия не идут ни в какое сравнение с пекарнями, колбасными и иными пищевыми «заведениями» старой России, которая вообще не имела крупной пищевой промышленности и где производство продуктов было сосредоточено в кустарных предприятиях и в домашнем хозяйстве.

Наша советская фабрика пищевых продуктов — индустриальное предприятие, оснащенное передовой, самой совершенной техникой и размещенное в просторных корпусах.

В цехах — обилие горячей и холодной воды, полы, стены, аппаратура часто и тщательно промываются и прочищаются.

Рабочие пищевого предприятия одеты в чистую спецодежду и приступают к работе только после того, как они приняли душ.

В нашем пищевом предприятии созданы лаборатории, контролирующие качество сырья, полуфабрикатов, готовой продукции.

Технолог, врач, химик, кулинар, государственный инспектор по качеству, цеховые мастера, рабочие, инженеры — весь фабричный коллектив тщательно следит за тем, чтобы пищевые продукты были безупречно чистыми, вполне доброкачественными и соответствовали утвержденным рецептурам.

Созданная в годы пятилеток, а после второй мировой войны не только полностью восстановленная, но и значительно выросшая, наша промышленность продовольственных товаров все лучше и полнее удовлетворяет растущий спрос советского народа на фабричные пищевые продукты.

* * *

Необходимость всемерного развития промышленности продовольственных товаров диктуется также и, в особенности, интересами полного освобождения женщины от тяжелой работы в домашнем хозяйстве.

> «Настоящее освобождение женщины, — писал В. И. Ленин, настоящий коммунизм начнется только там и тогда, где и когда начнется массовая борьба (руководимая владеющим государственной властью пролетариатом) против этого мелкого домашнего хозяйства, или, вернее, массовая перестройка его в крупное социалистическое хозяйство».
>
> *(В. И. Ленин, Соч. т. 29, изд. IV, стр. 396.)*

Эта перестройка началась у нас в предвоенные пятилетки и успешно продолжается в настоящее время.

Городские женщины-работницы и труженицы наших социалистических полей очень ценят свое время и не хотят его тратить на многочасовое пребывание у кухонной плиты или печки.

Теперь все советские женщины требуют готовых фабричных пищевых продуктов, чтобы свое время использовать не только в домашнем хозяйстве, а главным образом на производстве, на культурной работе, на воспитание своих детей.

Все большее место, следовательно, должны занять не только в городе, но и в сельских местностях фабричные пищевые товары и предприятия общественного питания — столовые, чайные, закусочные, передвижные буфеты и др.

Предприятиям общественного питания, равно как и готовым и полуготовым фабричным пищевым продуктам, несомненно принадлежит ближайшее будущее в питании населения нашей страны.

Все это со всей остротой требует от нашей промышленности продовольственных товаров выпуска на рынок вместо сырых продуктов, нуждающихся в сложной и трудоемкой работе по очистке и приготовлению на кухне, в столовых или дома, совершенно готовых продуктов питания, или до такой степени подготовленных на фабриках, чтобы труд хозяйки или повара был сведен до минимума.

Следовательно, дальнейшее развитие промышленности продовольственных товаров и сети предприятий общественного питания должно в недалеком будущем обеспечить такое положение, при котором женщина будет полностью освобождена от тяжелой и неблагодарной работы на кухне.

* * *

На фабриках и заводах, производящих продовольственные товары, в последние годы произошла настоящая революция в технике, что связано с установкой на предприятиях в период послевоенных пятилеток многих тысяч единиц нового технологического оборудования, преимущественно автоматов и полуавтоматов, контрольно-измерительных и регулирующих приборов.

Только за период четвертой пятилетки парк автоматического оборудования пищевых предприятий по сравнению с довоенным вырос в десять раз.

Общее направление этого коренного изменения в технике состоит в том, что на предприятиях внедряются непрерывные процессы производства при полной механизации труда и автоматизации управления и контроля.

Уже не единичные, а многие сотни предприятий, производящих продовольственные товары, стали предприятиями-автоматами, работающими так, что продукт изготовляется от начала до конца без прикосновения человеческих рук.

Дальнейшее техническое перевооружение и совершенствование пищевых фабрик и заводов обеспечивает значительное увеличение производительности труда, резкое уменьшение потерь, непрерывный рост количества и повышение качества выпускаемой продукции. Для промышленности продовольственных товаров в последние годы характерен также быстрый рост выпуска высших сортов пищевых товаров за счет уменьшения выработки более низких сортов.

Понятно, что улучшение ассортимента и качества продовольственных товаров служит росту благосостояния трудящихся, причем задание достигнуть в ближайшее время крутого подъема производства предметов народного потребления означает, что по этим товарам будут намного раньше 1955 года выполнены не только количественные, но и качественные задания пятого пятилетнего плана.

* * *

Необходимо еще и еще раз подчеркнуть, что правильно организованное питание и хорошие пищевые продукты имеют решающее значение для укрепления здоровья всего населения, для лечения больных и предупреждения болезней. Поэтому для обеспечения дальнейшего укрепления здоровья советского

человека и в полном соответствии с последними данными науки о питании нужно будить у населения новые вкусы, воспитывать новые потребности, тягу к новым высококачественным продуктам.

Рост социалистического сельского хозяйства, рост и развитие промышленности продовольственных товаров, а также сети предприятий общественного питания дали возможность уже немало сделать для революционной ломки отсталых привычек и навыков в питании. Но в этой области еще очень многое впереди, еще очень много предстоит сделать.

В этой связи на промышленность продовольственных товаров и на предприятия общественного питания возложено осуществление очень больших и ответственных задач.

В числе этих задач имеются и такие, как увеличение потребления свежих и консервированных фруктов и овощей, при максимально возможной ликвидации сезонных спадов в их потреблении; рост использования бобовых; увеличение потребления океанской рыбы; постепенное вытеснение водки виноградным вином и пивом; расширение потребления и производства фруктовых и ягодных соков.

Нужно сделать томатный сок массовым народным напитком, так как в нем сохранено все ценное, полезное, питательное, что содержится в свежих томатах (витамины, минеральные соли), и вместе с тем этот вкусный и приятный консервированный продукт можно включать в пищевой рацион круглый год во всех районах нашей страны.

* * *

Замена пищевых продуктов домашнего приготовления фабричными и развертывание сети предприятий общественного питания однако вовсе не означает ликвидации домашних блюд и домашнего питания семьи.

Приготовление домашнего обеда, ужина, завтрака, как и традиционно-праздничного стола, намного облегчается наличием полуфабрикатов, консервов, готовых изделий, а громадный ассортимент этих продуктов позволяет удовлетворить любые индивидуальные потребности и оттенки вкусов.

В частности и наша книга создана по инициативе домашних хозяек именно для того, чтобы научить пользоваться продовольственными продуктами фабричного производства для приготовления в домашних условиях вкусной и здоровой пищи.

* * *

С каждым днем богаче и краше становится наша цветущая Родина, идущая в авангарде борьбы передового человечества за мир и безопасность всех народов.

Успешное осуществление послевоенных пятилеток, дальнейший рост и подъем всего народного хозяйства, проводимая партией и правительством политика форсированного производства предметов народного потребления, последовательного снижения цен и непрерывного роста реальной заработной платы ведут нашу страну к изобилию всех товаров народного потребления.

Самый смысл работы нашей промышленности, транспорта, колхозов, совхозов, всего народного хозяйства и состоит в том, чтобы создать изобилие всех продуктов и товаров для населения.

Социализм освободил наш народ от действия волчьих законов капитализма, от голода, нищеты, хронического недоедания, от необходимости приспособлять свои потребности и вкусы к самому примитивному ассортименту продуктов.

Освободившись от оков и гнета капитализма, наша страна с каждым годом все в большей мере ставит на службу народу неисчерпаемые природные богатства нашей Родины, ярким свидетельством чего является практическое осуществление дальнейшего грандиозного развития народного хозяйства.

В результате проведения ряда важнейших мероприятий, принятых нашей партией и правительством, намного выросла, а в ближайшие годы еще больше вырастет урожайность колхозных и совхозных полей, поднялось и еще больше подымется животноводство, что значительно увеличит сырьевые ресурсы действующих и вновь создаваемых продовольственных предприятий и даст нашему народу для полного удовлетворения его растущих потребностей дополнительные миллионы центнеров пищевых продуктов отличного качества.

Под руководством нашей славной Коммунистической партии, ее Центрального Комитета и Советского правительства народы нашей необъятной и могучей социалистической Родины в радостном, героическом и творческом труде воздвигают величественное здание коммунизма, претворяя в жизнь многовековую мечту человечества о построении коммунистического общества, об изобильной, счастливой и радостной жизни.

ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

… Нормальная и полезная еда есть еда с аппетитом, еда с испытываемым наслаждением.

Акад. И. П. ПАВЛОВ.

Великий русский ученый И. П. Павлов в своих замечательных трудах указывал, что организм животных и человека находится в тесной взаимосвязи с внешней средой, непрерывно воздействующей на центральную нервную систему.

Одним из важнейших факторов внешней среды является пища, которая переходит во внутреннюю среду организма и участвует во всех жизненных процессах. Пища оказывает влияние на состояние центральной и периферической нервной системы, а через нее и на весь организм.

Для правильной организации питания необходимо определить значение для человека отдельных пищевых веществ и отчетливо представлять себе потребность в них в зависимости от возраста, профессии, климата и социально-бытовых условий.

Как известно, белки составляют основу жизни, так как каждая живая клетка, каждая ткань организма состоит главным образом из белка. Поэтому непрерывное поступление белка совершенно необходимо для роста и восстановления тканей, а также для образования новых клеток.

По своему значению белки, входящие в состав пищевых продуктов, не одинаковы. Одни из них близки по своему построению и химическому составу к белкам человеческого тела, т. е. содержат все составные части (аминокислоты), необходимые для построения этих белков; другие — значительно отличаются от них и поэтому являются менее ценными. К белкам, обладающим высокой пищевой ценностью, относятся белки мяса, рыбы, молока, яиц, а также белки некоторых овощей. Так, полноценные белки содержатся в картофеле, капусте.

Что касается круп, то ценность их белка также не одинакова. По аминокислотному составу к более ценным следует отнести белки овсяной крупы, риса, гречневой крупы; пшено, манная, перловая крупа содержат белки, отличающиеся относительно меньшей питательностью. Эти крупы могут быть обогащены недостающими составными частями (аминокислотами) за счет

других пищевых продуктов, богатых такими веществами. Так, пищевая ценность пшена может быть увеличена за счет аминокислот, содержащихся в мясе, молоке, а также в различных овощах.

Жиры и углеводы являются главными источниками энергии и определяют, в основном, калорийность пищи. Кроме того, углеводы и жиры выполняют защитные функции в отношении белка, так как при достаточном содержании их в организме разрушается меньше белка, чем при недостатке этих веществ.

В организме животных и человека жиры могут откладываться не только при избытке их в питании, но и тогда, когда в пищу входит достаточное или избыточное количество углеводов. Следовательно, жиры в организме строятся не только из самого жира, но и из углеводов, а также из белка.

Животные жиры считаются более полноценными, чем растительные, так как большинство животных жиров является носителем особых витаминов.

Наиболее полезны для человека жиры молочные, как, например, сливочное и топленое масло, жиры сливок, сметаны. Но и другие жиры, в том числе маргарин и растительное масло, являются ценными пищевыми продуктами, так как обладают высокой калорийностью и хорошей усвояемостью.

Углеводами особенно богаты продукты растительного происхождения: крупы, овощи, фрукты. Из животных продуктов некоторое количество углеводов содержится в молоке (в виде молочного сахара).

Углеводы могут содержаться в продуктах в виде крахмала или в виде различных сахаров; и те и другие углеводы хорошо усваиваются в организме человека; разница между ними состоит в том, что сахар растворяется в воде и быстро всасывается в кровь, крахмал же под действием пищеварительных соков подвергается расщеплению и поступает в кровь постепенно.

В особых условиях, как, например, при явлениях сердечной слабости, при сильном умственном или физическом утомлении, требуется быстро ввести в организм углеводы; в этом случае необходим сахар, который в виде глюкозы вводится иногда даже непосредственно в кровь (через вену). При нормальном же состоянии организма основное количество углеводов поступает в пищу в виде крахмала и только небольшая часть (60-100 г в день) в виде сахара.

Кроме белков, жиров и углеводов к пищевым веществам относятся также витамины и минеральные соли.

Витамины делятся на группы по их растворимости: витамин С и витамины группы В относятся к растворимым в воде, витамины

A, D и E растворяются в жирах и называются липовитаминами.

Витамины нередко называют дополнительным фактором питания. Это название не соответствует действительному значению витаминов: они являются элементами пищи, столь же необходимыми, как и все другие вещества, входящие в состав человеческого тела. Известно, что при отсутствии в пище того или иного витамина наблюдаются весьма серьезные нарушения деятельности различных органов и всего организма в целом. Такие нарушения авитаминозы — для отдельных витаминов выражаются в определенных типичных явлениях. Гораздо труднее распознать и определить гиповитаминозы, т. е. такие нарушения, которые наблюдаются не при полном отсутствии, а при недостатке того или иного витамина в пище.

При изучении физиологического значения витаминов становится ясным, что роль их значительно сложнее, нежели предупреждение того или иного авитаминоза. Все витамины в своем влиянии на организм человека находятся в зависимости один от другого. Поэтому недостаток одного из них может нарушить использование других.

Витамин С, или аскорбиновая кислота, необходим для правильного роста и развития молодого организма, он повышает выносливость и усиливает сопротивляемость инфекционным заболеваниям, сопротивляемость воздействию внешней среды, как-то: низкой и высокой температуры, низкого и высокого барометрического давления, и т. п.

Недостаток в пище этого витамина вызывает у человека ряд болезненных явлений: быструю утомляемость, сонливость, головокружение, раздражительность, сердцебиение; заметно понижается трудоспособность.

Источником витамина С служат фрукты, ягоды, свежие овощи, особенно картофель, капуста, редька, редис, репа, зеленый лук, шпинат, салат, щавель.

Из плодов наиболее богаты витамином С лимоны, апельсины, мандарины, антоновские яблоки, а из ягод — черная смородина, крыжовник, клубника, ежевика, морошка и др. В клюкве, особенно лежалой, содержание витамина С незначительно. Исключительно богаты витамином С плоды шиповника, из которых обычно и готовят витаминные концентраты и препараты.

Во время приготовления пищи витамин С в овощах и фруктах легко разрушается, особенно при постепенном повышении температуры и при окислении от воздействия кислорода воздуха. Соприкосновение с железом и медью усиливает разрушение витамина С.

Для уменьшения потерь витамина С следует соблюдать следующие правила:

1) не хранить очищенный и нарезанный картофель длительное время до варки в воде;

2) не пользоваться для варки посудой, плохо луженой или с поврежденной эмалью; варить пищу в кастрюле при закрытой крышке и не оставлять готовый суп открытым;

3) закладывать овощи для варки в кипящую воду (небольшими порциями, чтобы кипение не прерывалось), не допуская, однако, слишком бурного кипения, а также переваривания овощей; не оставлять готовые блюда длительное время на горячей плите и в теплом помещении;

4) при измельчении картофеля для пюре, котлет и запеканок не пользоваться мясорубкой или металлическим ситом; рекомендуется применять деревянный пестик или ложку, волосяное сито;

5) не хранить долго сваренные для винегрета или салата овощи, особенно в очищенном виде;

6) готовить овощные супы и вторые блюда с таким расчетом, чтобы с момента готовности до подачи на стол проходило не более 1–1,5 часа.

Из витаминов группы В наиболее хорошо изучены витамин В1, никотиновая кислота (или витамин РР) и рибофлавин (витамин В2).

Витамин В1 называют также аневрином, тиамином. При его отсутствии человек страдает поражением кровеносной и нервной системы. Недостаток его нарушает нормальную деятельность нервно-мышечного аппарата и желудочно-кишечного тракта. Витамин В1 растворим в воде, устойчив к окислению и нагреванию. Лучшим источником этого витамина служат дрожжи, ржаной хлеб, пшеничный хлеб из муки простого помола; он содержится также в мясе, молоке, крупе, бобовых, орехах и разнообразной зелени.

Никотиновая кислота (витамин РР) предохраняет организм от пеллагры авитаминоза, при котором поражается целый ряд систем организма: кожа, органы пищеварения, нервная система. Никотиновая кислота содержится в дрожжах, черном хлебе, печенке, мясе, сельди, молоке, капусте, томатах и других продуктах.

Что касается рибофлавина (витамин В2), то он имеет огромное значение для нормальной работы желудочно-кишечного тракта, а также, совместно с витамином А, для органов зрения. Недостаток этого витамина в пище вызывает общее расстройство

организма. Рибофлавин содержится в тех же продуктах, что и никотиновая кислота.

Витамин А относится к группе витаминов, растворимых в жирах. Он имеет огромное значение для организма человека, особенно в период роста, и способствует правильному развитию костной системы, вследствие чего его часто называют витамином роста. При его недостатке развивается также «куриная слепота», выражающаяся в том, что человек утрачивает зрение при сумеречном освещении. При полном лишении витамина А органы зрения страдают уже значительно больше: поражается роговая оболочка глаза и, при длительном отсутствии витамина А, развивается ксерофтальмия, приводящая к полной слепоте, если во-время не принять соответствующих мер. Витамин А предохраняет от поражения также и слизистую оболочку дыхательных путей и органов пищеварения.

Витамин А содержится в сливочном масле, в цельном молоке, в яичном желтке, в печени животных (особенно в печени рыб). Морковь, шпинат, салат, щавель, разнообразная зелень, как культурная, так и дикорастущая, а также плоды шиповника богаты особым веществом — каротином, который в человеческом организме (в печени) превращается в витамин А.

Витамин D чрезвычайно важен для детей, но и для взрослых он совершенно необходим, особенно в тех случаях, когда человек лишен нормального солнечного облучения. Так, несомненно, что при работе в шахтах, при пребывании в условиях длительной ночи (на севере) потребность в этом витамине возрастает (подробнее о значении витамина D см. стр. 328 в разделе «Пища ребенка»).

Витамин Е, витамин размножения, широко распространен в природе, так как содержится не только в продуктах животного происхождения, но и во многих растительных продуктах, особенно в зелени.

* * *

В состав человеческого организма входят разнообразные минеральные вещества, каждое из которых, в процессе обмена веществ, оказывает определенное влияние на развитие различных систем и органов.

Потребность в минеральных веществах зависит от многих условий: от возраста, климата, вида работы. В организме имеются так называемые депо минеральных веществ, например костная система, откуда соли могут поступать в кровь. Вследствие этого

содержание минеральных веществ в крови отличается большим постоянством даже в тех случаях, когда их в пище недостаточно.

Что касается роли отдельных минеральных веществ, то в этом отношении наиболее изучено значение кальция, магния, фосфора, железа, натрия и калия.

Кальций, магний, фосфор составляют основу костной системы; кальций и магний, кроме того, чрезвычайно важны для сердечной и скелетной мускулатуры, а фосфор — для нервной системы. Железо, входящее в состав гемоглобина крови, является переносчиком кислорода к тканям и органам; наконец, натрий и кальций регулируют водный обмен и участвуют в поддержании кислотно-щелочного равновесия организма.

Потребность в минеральных веществах покрывается полностью, если пища состоит из разнообразных продуктов животного и растительного происхождения. Исключение составляет поваренная соль, которой в пищевых продуктах содержится недостаточно, и ее приходится прибавлять в пищу. При резком недостатке соли в пище, так же как и при постоянном избытке ее, в организме могут произойти серьезные нарушения.

Вода — одна из основных составных частей организма; в растворах и жидкой среде происходят все сложнейшие жизненные процессы организма.

Важнейшей задачей рационального питания является правильное сочетание всех пищевых веществ в суточном рационе человека, притом они должны быть введены в количествах, полностью покрывающих все траты организма как в количественном, так и в качественном отношении.

В организме человека непрерывно происходят процессы окисления (соединения с кислородом) различных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), сопровождающиеся образованием и выделением тепла. Это тепло необходимо для всех жизненных процессов, оно расходуется на нагревание выдыхаемого воздуха, на поддержание температуры тела; тепловая энергия обеспечивает также деятельность мышечной системы. Чем больше мышечных движений производит человек, тем больше он потребляет кислорода, а следовательно, тем больше производит трат, для покрытия же их требуется больше пищи.

Потребность в определенном количестве пищи принято выражать в тепловых единицах — калориях. Большая калория — количество тепла, которое может повысить температуру 1 л воды на один градус. При сгорании в организме 1 г белков или углеводов образуется 4,1 калории, при сгорании 1 г жира -9,3 калории.

Институт питания Академии медицинских наук СССР, пользуясь специально разработанным для этой цели методом, изучил калорийные траты людей различных профессий и детей разных возрастов; взрослое население СССР по калорийным тратам и качественному составу суточного рациона можно разделить на 4 группы. К первой группе, со средней потребностью в 3000 калорий, относятся люди умственного труда и лица, выполняющие работу в сидячем положении; ко второй группе — лица, занятые физическим механизированным трудом, потребность которых в среднем равняется 3500 калорий; третья группа — со средней потребностью в 4000 калорий — включает лиц, занятых немеханизированным, умеренно тяжелым физическим трудом. Четвертая группа, с потребностью в 4500–5000 калорий, охватывает лиц, занятых тяжелым физическим трудом.

Детское население по калорийным тратам распределяется на следующие возрастные группы:

от 1 года до 3 лет….. 1000 калорий
> > 3 лет > > 5 > > ….. 1500 > >
> > 5 > > > > 8 > > ….. 1800 > >
> > 8 > > > > 12 > > ….. 2000 > >
> > 12 > > > > 16 > > ….. 2400 > >

Подростки, учащиеся в ремесленных училищах, фабрично-заводских школах и работающие на производстве, в зависимости от типа школ и вида работы, тратят от 3000 до 3500 калорий в сутки.

Что касается качественного состава пищи, то он зависит от вида труда, возраста и климатических условий, в которых живет человек. Так, средней суточной нормой белка взрослого человека принято считать 100 г, если он работает в обычных температурных условиях и занимается легким или умеренно тяжелым физическим трудом. По мере повышения интенсивности труда это количество возрастает до 130–160 г.

В жарком климате и при работе в горячих цехах потребность в белке у человека возрастает, так как в этих условиях распад белка в теле усиливается.

Потребность организма в жире еще точно не установлена. Принято для взрослого человека считать средней нормой 70-100 г в сутки (в зависимости от характера и интенсивности работы). В условиях холодного климата количество жира может быть для взрослого человека повышено до 150–160 г.

Витамина С взрослому требуется в среднем 50 мг в сутки; при тяжелом труде, а также для населения севера и субтропиков норма должна быть повышена до 100 мг. Витамина В1 требуется 2–3 мг в сутки, витамина В2 — 2 мг, витамина А — 1,5–2 мг (если вместо витамина А в пищу входит каротин, то это количество должно быть увеличено в два раза).

В зимние и весенние месяцы, когда в пищевом рационе значительно меньше свежих овощей и фруктов, а также при невозможности по той или иной причине обеспечить необходимое содержание витаминов в пище, рекомендуется употреблять препараты, выпускаемые нашей витаминной промышленностью. Потребление их, в точном соответствии с назначением врача, может восполнить недостаток витаминов в пищевых продуктах.

Вопрос о нормах минеральных веществ исследован в многих научных работах. Советские ученые считают, что для взрослого человека суточная потребность в кальции лежит в пределах 0,7–0,8 г, для растущего же организма она не ниже 1 г. Фосфора нужно взрослому не менее 1,5 г в день. Потребность в железе не велика.

Поваренной соли взрослому при питании смешанной пищей требуется в день 10–15 г. Если человек при тяжелом физическом труде или при занятиях некоторыми видами спорта теряет много пота (а вместе с ним из организма выделяется поваренная соль), потребность в ней увеличивается до 20–25 г в сутки. Такое же количество соли необходимо, если в рационе преобладают растительные продукты.

Большое значение для лучшего усвоения пищи имеет правильное распределение ее на отдельные приемы. Для нормальной работы желудочно-кишечного тракта необходимо твердо установить часы приема пищи и правильно распределить ее как по калорийности, так и по входящим в нее продуктам. Наилучшим режимом питания следует считать четырехразовый прием пищи. Первый, утренний, завтрак должен содержать 25–30 % всего суточного рациона, второй завтрак — 10–15 %, обед — 40–45 % и ужин 15–20 %. Продукты, богатые белком (мясо, рыба, яйца), а также бобовые рациональнее использовать для завтрака и обеда. Белки длительное время задерживаются в желудке и требуют значительного количества пищеварительных соков; переваривание и усвоение продуктов, богатых белком (мяса, рыбы), происходит поэтому днем лучше, чем ночью. На ужин следует оставлять овощные и крупяные блюда.

И, наконец, использование пищи организмом человека находится также в большой зависимости от вкуса, запаха, внешнего вида и разнообразия ее. Хорошо приготовленная и

красиво поданная пища вызывает аппетит, усиливает выделение пищеварительных соков, что, в свою очередь, способствует лучшему ее перевариванию и усвоению.

Однообразная пища быстро приедается, а это снижает аппетит и усвояемость всех пищевых веществ, особенно белков и жиров. Необходимо, следовательно, заботиться о разнообразии меню, о правильной кулинарной обработке пищи, а также об обстановке, в которой пища принимается.

ВЫБОР БЛЮД ДЛЯ ОБЕДА, ЗАВТРАКА И УЖИНА

Правильное распределение продуктов и подбор блюд в течение дня — одно из важнейших условий рационального питания.

Распределяя продукты для завтрака, обеда и ужина, надо учитывать, в каких именно продуктах и в каком количестве нуждается тот или иной член семьи — в зависимости от возраста и профессии.

Человек, уходящий утром из дому не позавтракав, быстро утомляется на работе и задолго до обеденного перерыва испытывает общий упадок сил. Слишком обильный обед во время перерыва в работе вызывает сонливое состояние и понижает производительность труда.

Взрослому следует питаться три-четыре раза в день, детям и подросткам — четыре-пять раз.

Все это заставляет подумать о том, как же следует построить питание, как распределить продукты в течение дня, что приготовить на завтрак, обед или ужин.

Утренний завтрак прежде всего должен быть сытным; он может состоять из мяса или рыбы в вареном или жареном виде, яиц, сыра, хлеба, чая, кофе или молока. Полезно утром есть кашу (овсяную, гречневую, пшенную) с молоком или маслом, а также фрукты.

Второй завтрак — через три-четыре часа после начала работы — может включать одно горячее блюдо, лучше всего овощное (запеканка, рагу, котлеты и т. п.), бутерброды и чай (либо кофе или молоко). Можно рекомендовать на второй завтрак также сосиски или сардельки.

Обедать целесообразно спустя некоторое время после окончания работы, когда организм уже успел отдохнуть и появился хороший аппетит. Обед может состоять из трех блюд: первого — мясного, овощного или рыбного супа; второго — мясного, рыбного или овощного блюда в тушеном либо жареном виде и третьего (сладкого) — компота, киселя, пирожного или фруктов.

Для повышения аппетита в начале обеда рекомендуется подать закуску салат, винегрет, сельдь и т. п.

Если к обеду на первое приготовляют мясной суп (щи, борщ, рассольник с мясом и т. п.), то второе блюдо должно быть более легким — из овощей, круп или рыбы; наоборот, если выбирают

более легкое первое блюдо (бульон с овощами или суп-пюре), то на второе готовят что-нибудь более сытное блюдо из мяса или из рыбы с гарниром.

Ужин всегда предполагается легким, причем принимать пищу следует не позднее чем за два-три часа до сна. Можно рекомендовать на ужин салаты, простоквашу, яичницу, бутерброды, овощные запеканки, молоко, чай, овощные и фруктовые соки.

Если условия работы или другие обстоятельства не позволяют принимать пищу четыре раза в день, можно ограничиться первым плотным завтраком до начала работы, вторым — во время перерыва в работе и обедом после работы.

Общее количество пищи за день (дневной рацион) определяют в зависимости от роста, веса, возраста человека, климатических условий, характера работы и времени года. Не следует употреблять мясо в чрезмерном количестве. В рацион питания целесообразно ежедневно включать растительные продукты — овощи, свежую зелень, фрукты, ягоды.

Меню обязательно разнообразить. Между тем, в домашнем быту на разнообразие кушаний обычно обращают мало внимания. Не всякая домашняя хозяйка заранее составляет на весь день план приготовления завтрака, обеда и ужина, т. е. то, что принято называть меню, и в соответствии с этим закупает необходимые продукты. В обиходе домашней хозяйки по большей части имеется 10–12 блюд, которые, чередуясь, повторяются в течение ряда лет. В результате члены семьи зачастую получают однообразную пищу.

Надо также учитывать влияние сезона. Осенью и зимой нужно отводить больше места горячим супам — мясным и рыбным; весной и летом многие предпочитают холодные супы — холодный борщ, окрошку, ботвинью, супы из свежих ягод или фруктов. Ассортимент рыбных продуктов бывает гораздо разнообразнее во время весеннего и осеннего лова. Весной и летом к услугам хозяйки большой выбор различных молочных продуктов, яиц, птицы, овощей и зелени.

Большое значение при составлении меню имеет сочетание блюд в течение дня — к завтраку, обеду или ужину и чередование их в различные дни. Так, борщ, щи, котлеты будут казаться более вкусными, если их повторять в меню не чаще, чем один раз в десять дней или, в крайнем случае, раз в неделю. Поэтому рекомендуется составлять примерное меню сразу на десять дней или на неделю и, по возможности, придерживаться его. В меню каждого дня также важно правильное сочетание продуктов и блюд; если к завтраку был картофель или каша, то незачем эти

блюда приготовлять к обеду или ужину; их следует заменить, например, запеканкой из овощей.

Если в семье имеются маленькие дети или больные, требующие специальной диэты, при подборе блюд это следует предусмотреть. Людям, занимающимся тяжелой физической работой, нужно предложить пищу в большем объеме, чем занимающимся легкой физической работой или умственным трудом.

Хозяйка должна подумать и о том, чтобы меню не состояло только из таких блюд, приготовление которых требует затраты значительного времени, особенно, если они предназначаются для завтрака, когда дорога буквально каждая минута, чтобы во-время накормить уходящих на работу.

На стр. 43–52 напечатано примерное меню обеда на неделю для весны, лета, осени и зимы.

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОБЕДА

Прежде чем начать готовить обед, завтрак или ужин, необходимо определить, к какому часу они должны быть готовы, и рассчитать, сколько на это потребуется времени. Следует при этом иметь в виду, что как только обед, завтрак или ужин будет готов, его надо тотчас же подавать на стол, иначе он остынет, потеряет вкус, отдельные блюда могут оказаться переваренными или пережаренными.

Помимо того, что завтрак, обед или ужин надо подать во-время, каждое блюдо должно быть вкусным и приятным на вид.

Если для приготовления обеда остается мало времени, то надо подобрать такие продукты, из которых обед можно приготовить быстро.

Целесообразнее всего в этом случае пользоваться мясными и рыбными полуфабрикатами. Можно приобретать также и овощи, свежие, консервированные или замороженные, уже очищенные, промытые, нарезанные и специально подобранные для того или иного супа или гарнира (овощные смеси), а также фруктовые компоты.

Выбор полуфабрикатов достаточно разнообразен: отбивные и рубленые котлеты, бифштексы, шашлыки, рыбное филе, панированные куски рыбы, подготовленные для жарения, и др.

Рекомендуется пользоваться расфасованным мясом: хозяйка может сделать безошибочный выбор части туши, и по качеству это мясо очень хорошо, весьма удобно для приготовления.

Для заправки блюд в продаже имеются готовые соусы: «Кубанский», «Острый», «Столовый», «Южный» и др.

Очень быстро можно также приготовить обед из консервов: мясные или рыбные супы, тушеное мясо, рыбу под различными соусами, кукурузу в масле. Консервированные фрукты или ягоды сами по себе — прекрасные сладкие блюда.

Значительно ускоряет приготовление обеда использование полуфабрикатов в соединении с консервами. Так, например, к котлетам, приготовленным из полуфабриката, может быть подан гарнир из консервированной кукурузы, фасоли, зеленого горошка. Рыбное филе можно приготовить с консервированной фасолью. Различные салаты из овощей прекрасно дополняются консервами из рыбы, крабов, раковых шеек и др. Для заправки таких салатов используют готовый соус майонез.

И, наконец, обширный ассортимент совершенно готовых гастрономических товаров — различных колбас, копченостей, мясных паштетов, сосисок, сарделек, разнообразных изделий

готовой рыбной кулинарии, молочных продуктов, готовых пельменей — дает возможность, в случае надобности, приготовить обед или завтрак и подать его к столу за 10–15 минут.

Пользование полуфабрикатами и готовыми пищевыми продуктами дает огромную экономию времени, избавляет хозяйку от самой неприятной и трудоемкой части работы на кухне — чистки рыбы, овощей, подготовки мяса и пр., освобождает кухню от загрязнения и значительно сокращает время на мытье посуды.

Помимо полуфабрикатов и консервов в гастрономических, продовольственных и фирменных магазинах, если требуется особенно быстро приготовить обед, можно приобрести различные концентраты (бульоны, щи, борщи, каши, лапшевники, кисели и др.).

В этом случае приготовление обеда займет лишь несколько минут, т. е. время, необходимое для того, чтобы закипела вода.

В рецептах, которые помещены в нашей книге, указано количество продуктов, необходимое для приготовления того или иного блюда, рассчитанного, примерно, на 4–5 человек.

Понятно, что при увеличении или уменьшении числа обедающих должно быть изменено и количество продуктов, но при этом важно сохранять их соотношение. Так, например, на 500 г мяса при варке борща рекомендуется брать около 800 г различных овощей; если же мяса будет взято больше, например, 750 г, то для приготовления того же борща овощей надо брать 1 кг 200 г, соответственно увеличивая и норму воды. Неправильное соотношение в готовом борще количества бульона и овощей приведет к тому, что борщ окажется или слишком жидким или слишком густым. Достаточно изменить норму хлеба или жидкости, которые добавляются в мясной фарш, и котлеты не выйдут такими сочными и пышными, какими они должны быть.

Количество гарнира ко вторым блюдам также должно соответствовать весу основного продукта. Например, если мяса или рыбы берется на одного человека 100 г, то на гарнир надо дать готового картофеля 150–200 г, а макарон или каши 100–150 г.

Приступая к приготовлению обеда, следует для экономии времени в первую очередь готовить блюда, требующие более длительной варки, или те, которые до обеда надо охладить.

Возьмем для примера обед из трех блюд с закуской (сельдь с гарниром): первое — мясные щи, второе — рубленые котлеты с жареным картофелем, третье — кисель. Приготовление такого обеда начинают с подготовки мяса и варки бульона. От обмытого мяса, положенного на доску, часть мякоти для котлет надо

отделить и отложить в миску, а остальное мясо и кости для бульона положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить на плиту. Предварительно замоченную сельдь можно уже очистить, нарезать и уложить на лоточек в виде целой рыбки. Отварить картофель, который потребуется для гарнира к котлетам и к сельди. Затем, вымыв тщательно руки, сварить кисель, который до обеда должен остыть. Пока варится кисель, начнет закипать бульон. Надо снять с него пену и убавить огонь. Теперь пора позаботиться о кореньях, луке и капусте для щей — очистить их, вымыть и нарезать, коренья и лук поджарить.

К этому времени бульон будет почти готов, его надо процедить в суповую кастрюлю, переложить туда же мясо, добавить капусту, поджаренные коренья, соль, перец, лавровый лист и продолжать варку.

Пока варятся щи, надо подготовить фарш и разделать котлеты, обвалять их в сухарях, сложить до обжаривания на доску или тарелку и покрыть полотенцем. Сваренный картофель очистить, нарезать и поставить жарить (часть вареного картофеля использовать на гарнир для сельди), а на другой сковороде одновременно начать жарить котлеты.

Через 15–20 минут после этого обед будет готов. Из щей надо вынуть мясо, нарезать его, положить в тарелки, разлить в них щи, добавить сметану, посыпать зеленью петрушки или укропом.

Готовые котлеты и гарнир (жареный картофель) уложить на блюдо, а на сковороду, где жарились котлеты, подлить немного бульона, дать закипеть и, процедив, полить этим соусом котлеты; затем картофель посыпать зеленью петрушки или укропом.

Некоторые обеденные блюда, которые хорошо сохраняются, рекомендуется готовить с таким расчетом, чтобы использовать их и для ужина или завтрака. Например, картофель можно сварить в таком количестве, чтобы часть его могла пойти на салат или винегрет к ужину. Часть готовых котлет также можно оставить на ужин или завтрак.

Наконец, и бульон можно варить сразу на два дня. В этом случае половина бульона пойдет для приготовления щей, а вторая половина может быть использована на следующий день для варки какого-либо супа.

Большое значение имеет правильное хранение пищевых продуктов, хотя бы даже в течение короткого срока — одного-двух дней. Такие продукты, как мясо, рыба, молоко, свежая зелень, фрукты, быстро портятся, теряя при этом нормальный запах, вкус и цвет.

Наилучшим средством сохранения таких продуктов является холод.

Склады промышленных и торговых предприятий, а также магазины оборудованы специальными холодильными установками, обеспечивающими температуру, необходимую для хранения продуктов.

Возможность хранить продукты в холодильном шкафу или леднике значительно облегчает и упрощает приготовление пищи. Утром люди торопятся на работу, считают время минутами. Хранение закупленных с вечера продуктов на холоде избавляет от необходимости тратить дорогое утреннее время на посещение магазинов.

По тем же соображениям (экономия времени) целесообразно брать для завтрака продукты, приготовление которых занимает только несколько минут. Пищевая промышленность обеспечивает достаточно разнообразный ассортимент таких продуктов.

После завтрака, обеда и ужина всю посуду надо вымыть горячей водой с содой или мылом и сполоснуть чистой холодной водой; кухонную посуду высушить на плите, а столовую — насухо вытереть и убрать.

Оставлять посуду немытой, особенно до следующего дня, совершенно недопустимо, так как остатки пищи в посуде разлагаются, издают неприятный запах, а в летнее время привлекают мух. К тому же кухонная посуда, оставленная немытой, портится (окисляется) и поэтому темнеет.

СЕРВИРОВКА СТОЛА

Накройте стол белой, хорошо выглаженной скатертью. Средняя заглаженная складка скатерти должна проходить через центр стола.

Под скатерть рекомендуется подложить фланель или какую-нибудь другую тяжелую мягкую ткань: скатерть ляжет ровнее, стук тарелок и приборов смягчится.

В зависимости от числа сидящих за столом, поставьте две-три тарелки с тонкими ломтиками черного и белого хлеба, расположив их так, чтобы хлеб находился, по возможности, близко к каждому прибору. Вино (за исключением шампанского) нужно поставить в откупоренных бутылках, с тщательно очищенными горлышками. Минеральные воды перед подачей на стол также необходимо откупорить. Водку и настойки лучше подавать в графинах.

Шампанское открывают перед тем, как наливать в бокалы. Закуски расположите в разных местах стола. Количество судков с перцем, уксусом, соусами, горчицей, солью зависит от числа обедающих.

Судки с приправами лучше всего располагать ближе к средней линии стола.

Рекомендуется сервировать стол одинаковыми приборами и посудой однообразного фасона и расцветки.

Для каждого члена семьи и гостя поставьте мелкую столовую тарелку, на нее — закусочную, а с левой стороны от нее — пирожковую.

Справа от каждой мелкой тарелки положите ложку и нож (отточенной стороной лезвия в сторону тарелки), слева — вилку. Ложки и вилки должны лежать вогнутой стороной кверху. Хорошо поставить у каждого прибора отдельную маленькую солонку или одну солонку на два прибора.

Салфетки, сложенные треугольником или колпачком, положите на закусочную тарелку. За домашним обедом обычно не бывает разнообразия вин. Поэтому нет надобности ставить на стол лишние рюмки и стаканы. Если у вас праздничный обед, поставьте у каждого прибора рюмку для водки и другую для вина, фужер или высокую стопку для минеральной воды, фруктового и томатного сока.

Очень украшают сервированный стол живые цветы; их размещают (в невысоких вазах) посредине стола или в двух-трех местах по средней линии стола.

У обеденного стола, около места хозяйки, можно поставить

столик, на котором удобно поместить миску с супом, чистые тарелки для супа и т. п.

Если за столом сидят 5–6 человек, хозяин или хозяйка могут свободно передать гостю тарелку с жарким, рыбой и пр. При большом числе обедающих удобнее блюда разносить. При этом нужно иметь в виду следующее правило: когда вы разносите кушанье, уже разложенное на тарелки, подавайте его гостю с правой стороны; если кушанье подается на блюде и гость должен сам положить его себе на тарелку, подходите к гостю с левой стороны.

При сервировке ужина, состоящего в основном из холодных блюд, эти блюда можно сразу поставить на стол (если, конечно, позволяют его размеры).

Приблизительно в центре стола поместите блюдо с жарким, справа и слева от него — блюдо с рыбой и другими закусками. Между блюдами расположите бутылки с винами и кувшины с томатным и фруктовыми соками. Соусники с подливкой расставьте в нескольких местах, в зависимости от величины стола и числа ужинающих.

Из столовых приборов положите только нож и вилку, так как суп за ужином обычно не подается. Если приготовлен бульон, то подайте его в бульонных чашках, положив на блюдце десертную ложку.

Перед подачей сладкого надо убрать со стола ненужную посуду и судки с приправами и специальной щеточкой смести крошки в совок или на тарелочку.

Вечерний чай (иногда заменяющий ужин) сервируют несколько иначе. Накройте стол скатертью, лучше цветной. Самовар или чайник с кипятком поставьте на маленький столик, вплотную придвинутый к краю стола, у которого сидит хозяйка, разливающая чай, у этого же края расположите чайную посуду — чашки и стаканы.

В центре стола поставьте вазы с вареньем и конфетами, около ваз — накрытые салфетками сухарницы с печеньем, возле них — тарелочки с тонко нарезанным лимоном, графины с фруктовыми и ягодными соками, коньяк, сливки или молоко, сахар и розетки для варенья. К такому столу хорошо подать 1–2 бутылки десертного вина.

Если чай заменяет легкий ужин, разместите на столе масленки со сливочным маслом, тарелки с ветчиной, сыром, холодной телятиной и другими продуктами для бутербродов.

Графины с фруктовыми и ягодными соками, вино или коньяк разместите равномерно по всему столу.

Для каждого члена семьи или гостя поставьте десертную

тарелку, а на нее положите чайную салфетку. Слева от тарелки положите десертную вилку, а справа — десертный нож.

Основная цель сервировки — удобство, опрятность и приятный вид обеденного или чайного стола. Каждый может в том или ином случае сервировать стол по своему вкусу.

Примерный набор столовой посуды и приборов на 6 человек:

Тарелки глубокие 6
Тарелки мелкие 6
Тарелки закусочные 6
Тарелки пирожковые 6
Лоточек для сельди 1
Салатники 2
Миска суповая 1
Соусник 1
Блюдо круглое 1
Блюдо овальное 1
Блюдо для хлеба 1
Бульонные чашки с блюдцами 6
Судок для перца, горчицы и уксуса 1
Графин для воды 1
Графин для фруктового сока 1
Графин для водки 1
Рюмки для водки 6
Рюмки для вина 6
Фужеры 6
Бокалы для шампанского 6
Ножи, вилки, столовые и десертные по 6

* * *

Детей надо научить, как вести себя за столом и правильно пользоваться приборами — ложкой, вилкой и ножом.

Дети должны знать, что за столом надо сидеть прямо, нельзя шалить, облокачиваться на стол: это мешает их соседям.

Нельзя качаться на стуле, играть скатертью и ее бахромой: можно упасть со стула, потянуть за собой скатерть со всеми приборами, а то и опрокинуть на себя или на других суповую миску или тарелки с горячим бульоном.

Не разрешается брать нож в рот: можно порезать язык и губы. На этом разумном соображении основано правило не есть с ножа,

так же как и категорическое запрещение извлекать остатки пищи, застрявшие в зубах, вилкой или чем-либо иным, кроме зубочистки (и то не за столом). Вообще же, лучше всего после еды прополоскать рот теплой кипяченой водой с питьевой содой.

Рубленые котлеты, тефтели, рыбу, вареные овощи и другие подобные им блюда не режут ножом, так как это не вызывается необходимостью, а едят их, отделяя вилкой небольшие кусочки. Вилку в этом случае держат в правой руке.

Если на второе подано кушанье, которое надо резать ножом, то вилку держат в левой руке, а нож в правой, так как правой рукой удобнее резать.

Разрезая кушанье, держат вилку наклонно, а не перпендикулярно к тарелке, иначе вилка может скользнуть по гладкой поверхности и разбросать содержимое тарелки по столу.

Когда дети кончили есть, они должны вилку, ложку, нож положить не на скатерть, а на свою тарелку.

Мясо и любое другое блюдо не нужно сразу нарезать у себя на тарелке на мелкие куски, а разрезать постепенно, кусок за куском, по мере того, как эти куски съедаются; мелко нарезанные кусочки быстро стынут и доедать второе блюдо в этом случае пришлось бы уже холодным, а это невкусно и может плохо сказаться на пищеварении.

Дети должны твердо знать, что нельзя своей вилкой, ложкой, своим ножом брать кушанье из общих тарелок, мисок, ваз, подносов, блюд.

Для общих блюд подают свои, специальные вилки, ножи, ложки; нередко они отличаются и формой, и размерами, как, например, разливательная суповая ложка. Только этими общими, а не своими приборами можно брать кушанье себе на тарелку.

Нельзя также резать общий хлеб своим ножом. Необходимость строгого соблюдения этого правила диктуется элементарными и понятными для всех требованиями гигиены.

Надо, кроме того, научить детей тщательно разжевывать пищу, есть не торопясь, не брызгая, чтобы у детей не создалось привычки есть некрасиво и шумно: это было бы неприятно и неудобно для них самих и для окружающих.

КУХНЯ

Безукоризненная чистота и опрятность в кухне — важнейшее условие, от выполнения которого в значительной мере зависит качество приготовляемой пищи.

Самые лучшие питательные продукты, если их хранить и подготовлять для варки или жарения, нарушая требования гигиены и санитарии, могут вместо пользы принести вред здоровью.

Например, если продукты до варки или жарения хранятся в открытом виде в сыром, затхлом или грязном помещении, то они непременно испортятся: вместе с пылью на них попадут бактерии, которые, быстро размножаясь, в процессе своей жизнедеятельности изменят вид, вкус, запах продуктов и сделают их непригодными для приготовления пищи. Поэтому совершенно необходимо, чтобы помещение кухни, посуда и весь кухонный инвентарь содержались в особой чистоте, чтобы руки и одежда приготовляющего пищу были безукоризненно чистыми.

Уборку кухни производят ежедневно утром или вечером, а раз в неделю надо убирать особенно тщательно: вымыть плиту и пол, обмести и протереть стены, окна и двери, так как на них оседает много пыли и грязи.

Помимо щеток и специально выделенной посуды (ведро, таз) для мытья кухни надо применять мыло, соду, а также разные моющие средства, имеющиеся в продаже для этих целей.

Если в квартире нет специального мусоропровода, необходимо иметь ведро для сухих пищевых отходов, достаточно вместительное, исправное и всегда закрытое крышкой с ручкой или деревянным кружком. Дно ведра лучше всего засыпать слоем золы или песка.

Выносить ведро нужно не реже одного раза в день, не оставляя кухонных отходов на ночь, так как в теплом помещении, особенно летом, они могут стать источником заражения.

Нужно регулярно (раз в 5-10 дней) промывать мусорное ведро дезинфицирующим раствором (в крайнем случае керосином).

Место под кухонной раковиной можно превратить в небольшой шкафик с дверкой и хранить в нем мусорное ведро, а также другие мелкие предметы, служащие для уборки помещения. Наиболее целесообразно складывать мусор в ведро с откидной крышкой и ножной педалью.

Для предохранения от мух в летнее время окна кухни защищают сеткой (или марлей), натянутой на легкую деревянную

рамку, вставленную в наличник окна.

Кухня ни в каком случае не должна одновременно служить и жилым помещением. Хранение верхней одежды и каких-либо других вещей, не имеющих отношения к приготовлению пищи, также недопустимо. Не следует заходить в кухню в верхней одежде и галошах.

ПОМЕЩЕНИЕ КУХНИ

Помещение кухни должно быть светлым и легко вентилируемым. Хорошо, если стены или панели покрыты керамиковыми плитками или выкрашены масляной краской. Еще более гигиенично, если пол также выстлан плитками или покрыт линолеумом, либо выкрашен масляной краской. При таких условиях помещение кухни легче мыть и содержать в чистоте.

Помимо естественного света в кухне необходимо иметь хорошее искусственное освещение, чтобы в вечернее время свободно приготовлять пищу; при этом должны быть освещены как кухонный стол, так и плита или место, где установлены нагревательные приборы.

Кухонный стол, шкаф и другое оборудование кухни размешают так, чтобы удобно было работать и можно было доставать кухонную утварь без лишних движений.

Удобно пользоваться столом размерами, примерно, 125 х 80 см, со шкафом для хранения посуды. В кухонном столе, особенно в его крышке, не должно быть щелей, так как в них забиваются пыль и грязь, которые трудно вычистить; они могут служить источником загрязнения продуктов. Лучше всего окрасить стол белой эмалевой краской или покрыть его клеенкой.

Очень полезны в кухне часы, так как соблюдение сроков варки, тушения, выпечки, жарения крайне важно.

Желательно также иметь весы, чтобы брать продукты точно по норме, указанной в рецептуре.

Для каждого из предметов кухонного инвентаря (посуда, хозяйственные приборы), как и для небольших запасов продуктов, специй и проч., на кухне выделяют постоянное удобное место, чтобы при приготовлении кушаний не терять времени на разыскивание нужного предмета.

ЗАПАСЫ ПРОДУКТОВ И ИХ ХРАНЕНИЕ

В домашних условиях сохранять продукты, особенно при

отсутствии холодильного шкафа, весьма трудно; поэтому делать значительные запасы их не рекомендуется.

Скоропортящиеся продукты, такие, как мясо, свежая рыба, молоко, могут храниться дома не более одного-двух дней. Исходя из этого расчета, их и следует приобретать.

Сухие продукты — муку, крупу, макароны, сахар, соль — можно покупать на несколько дней. Такие продукты лучше всего хранить в стеклянных или фаянсовых банках с крышками, в сухом помещении (в шкафу или на полке).

В кухонном шкафу всегда нужно иметь соль, уксус, горчицу и другие приправы: перец, лавровый лист, корицу, гвоздику, мускатный орех. Они занимают немного места и хорошо сохраняются.

Холод, как известно, — лучшее средство сохранять продукты в течение длительного времени в свежем состоянии.

Для хранения продуктов в домашних условиях промышленность выпускает небольшие, весьма удобные холодильные шкафы, охлаждаемые при помощи специальной машины, которая работает электричеством. В шкафу автоматически поддерживается необходимая для хранения продуктов температура.

Холодильный шкаф рассчитан на хранение двух-трехдневного запаса продуктов, необходимых для семьи в 4–5 человек.

Кроме того, в шкафу можно приготовить лед. Для этого в испарителе машины устроено специальное отделение.

В особых металлических ящичках можно охладить воду, желе, фруктовые соки.

В летнее время рекомендуется применение и небольших комнатных ледников с закладкой в них натурального или искусственного льда, или, в крайнем случае, маленького бачка с крышкой для кратковременного хранения на льду небольшого запаса продуктов.

ПЛИТА И НАГРЕВАТЕЛЬНЫЕ ПРИБОРЫ

Газовая плита наиболее экономична и дает возможность быстро приготовить пищу; она требует постоянного (несложного) ухода — прочистки, регулирования и т. п. Главное же при пользовании газом — это точное и строгое соблюдение установленных правил пуска газа в плиту, зажигания горелок, регулирования силы пламени, прекращения горения и пользования духовым шкафом.

Как только начнется кипение, пламя надо убавить и готовить на слабом огне, так как в этом случае сильное пламя бесполезно увеличивает расход газа, не ускоряя приготовления пищи.

По окончании пользования плитой и, особенно, на ночь все краны (в том числе и кран на газопроводе) тщательно закрыть.

Дровяную плиту в целях экономии топлива и для лучшего нагрева нужно регулярно прочищать от золы и сажи. Дрова для плиты следует пилить по размеру топки и колоть крупно, чтобы в течение более длительного времени поддерживать нагрев шкафа и поверхности плиты.

При отсутствии газовой плиты для приготовления пищи (в качестве дополнения к дровяной плите) пользуются нагревательными приборами — керосинкой, примусом, керогазом или электроплиткой.

Керосинка является наиболее простым и распространенным прибором. Перед пользованием надо отрегулировать фитили так, чтобы горение шло нормально — светлым пламенем, без копоти.

Примус — прибор, дающий сильное и ровное, без копоти, пламя, синее у основания и слегка окрашенное в желто-оранжевый цвет сверху.

Керогаз представляет собой керосиновую плитку; он горит бесшумным, чистым, некоптящим пламенем. Керосин в нем сгорает полностью, поэтому керогаз расходует меньше керосина, чем другие приборы.

За керогазом во время горения надо вести такое же наблюдение, как и за керосинкой или примусом.

Керосинка, примус и керогаз рассчитаны на применение в них в качестве горючего только чистого керосина.

КУХОННАЯ ПОСУДА

Кухонную посуду, как и обеденную, хорошо иметь в достаточном количестве, так как чем полнее набор посуды, тем легче соблюдать требования гигиены, правильно приготовлять блюда и придавать им приятный внешний вид.

ПРИМЕРНЫЙ НАБОР НЕОБХОДИМОЙ ПОСУДЫ

Кастрюли алюминиевые, эмалированные или из нержавеющей стали (для варки бульона, супа, овощей, кипячения молока и для варки на пару). 3–4

Сковороды чугунные, железные, алюминиевые разных размеров (для жарения мяса, рыбы, картофеля, приготовления блинчиков, яичниц, омлетов и т. п.). . . 3–4

Гусятница (для жарения и тушения птицы, мяса, овощей). 1

Котелок для варки рыбы. 1

Противни железные (для выпечки пирогов). . . 2

Лист железный без бортов (для выпечки пирожков и печенья). 1

Мясорубка. 1

Веничек для взбивания. 1

Дуршлаг. 1

Ступка с пестиком. 1

Тяпка стальная или деревянный молоток (для отбивания мяса). 1

Нож-рубак для костей, нож гастрономический, нож хлебный, коренчатый по. . . . . 1 Желобковый нож для очистки овощей. . . . 1

Прибор (нож) для открывания консервов в металлических банках 1

Ключ для открывания консервов в стеклянных банках. . 1

Сечка и корытце для рубки овощей. . . . 1

Терки для сыра, овощей и др. . . . 2

Скалка и доска для разделки теста. . . . 1

Доски для резки мяса, рыбы и овощей. . . 3

Прибор для шинкования капусты. . . . 1

Деревянный пестик-толкушка. 1

Деревянные лопатки-веселки. 2

Шумовка. 1

Решето и сито (большое и малое). . . . 3

Ситечко для процеживания бульона. . . . 1

Формы для выпечки торта и куличей. . . . 2

Формы для желе. 3

Формочки-выемки для теста. 5

Таз для варенья. 1

Прибор для выжимания сока. 1

Прибор для предупреждения выкипания молока. . . 1

Прибор для получения овощного пюре. . . . 1

Кофейная мельница. 1

Прибор для размалывания перца. . . . 1

Весы настольные. 1

Мороженица. 1

Металлическая коробка для хранения дневного запаса хлеба. 1

Банки стеклянные, фарфоровые для хранения трех-пятидневного запаса соли, круп, сахарного песка и других продуктов. 5-10

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА ВЕСА И МЕРЫ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ

Наименование продуктов В граммах стакан столовая ложка чайная ложка 1 шт.

Мука и крупа

Мука пшеничная. 160 25 10 —
Мука картофельная. 200 30 10 —
Сухари молотые. 125 15 5 —
Крупа гречневая. 210 25 —
Крупа «геркулес». 90 12 —
Крупа манная. . 200 25 8 —
Крупа перловая. 230 25 —
Крупа ячневая. 180 20 —
Рис. . . 230 25 —
Саго. . . 180 20 —
Пшено. . 220 25 —
Фасоль. . 220 — -
Горох нелущеный. 200 — -
Горох лущеный. 230 — -
Чечевица. . 210 — -
Толокно. . 140 — -

Молоко и молочные продукты

Масло животное (растопленное). 245 20 5 —
Молоко цельное. 250 20 —
Молоко сухое. . 120 20 5 —
Молоко сгущенное. — 30 12 —
Сметана. . 250 25 10 —

Овощи

Морковь средняя. —- 75
Картофель средний. — - 100
Лук средний. . - — 75
Огурец средний. — - 100

Томат-паста. . - 30 10 —
Томат-пюре. . 220 25 8 —
Петрушка. . —- 50

Сахар, соль и другие продукты

Сахарный песок. 200 25 10 —
Соль. . . 325 30 10 —
Уксус. . 250 15 5 —
Желатина (листик). — - 2,5
Желатина (в порошке). - 15 5 —

ТАБЛИЦА

содержания витаминов в пищевых продуктах

Наименование В 100 г продукта продуктов содержится витаминов (в мг)

А В1 В2 Р Р С
Хлеб ржаной. . -- 0,15 0,07 0,9 —
Хлеб пшеничный белый. — 0,03 0,05 1,8 —
Крупа гречневая. — 0,20 — 4,4 —
Крупа ячневая. — 0,20 0,15 2,5 —
Крупа овсяная. — 0,30 0,06 1,0 —
Горох. . — 0,09 1,00 2,4 —
Чечевица. . — 0,16 0,05 — —
Говядина. . 0,04 0,20 0,17 6,4 2,0
Баранина. . — 0,13 0,12 — —
Свинина. . 0,04 0,40 0,20 5,6 1,3
Печенка. . 30,0 0,40 1,61 22,0 31,6
Курица. . — 0,16 0,16 6,9 —
Судак. . 0,06 — 0,03 — 0,6
Сазан. . 0,20 0,01 0,02 — 0,5
Треска. . — 0,06 1,09 1,1 —
Молоко. . 0,10 0,05 0,17 0,08 1,0
Масло коровье (сливочное и топленое) 1,2 — — — —
Сыр. . . 0,9 0,03 0,36 — —
Яйца (1 шт.). . 1,3 0,07 0,16 0,12 —
Картофель. . 0,02 0,07 0,04 5,5 10,0
Капуста свежая. 0,02 0,14 0,07 4,5 30,0
Капуста квашеная с рассолом. . 0,02 0,02 0,07 0,3 20,0
Капуста квашеная, хранившаяся без рассола 0,02 0,02 0,07 0,3

—

Морковь. . 9,00 0,10 0,07 14,4 5,00
Свекла. . 0,01 0,12 0,08 4,7 10,0
Огурцы. . 0,06 0,06 0,01 8,0 5,0
Лук репчатый. . 0,02 0,07 0,01–10,0
Помидоры красные. 2,00 0,07 0,04 16,5 40,0
Редиска. . — 0,06 0,01–20,0
Салат. . 0,01 0,14 0,07–30,0
Щавель. . 6,0 0,10 0,18 5,8 45,0
Яблоки разные. 0,09 0,04 0,04 3,5 7,0
Абрикосы. . 2,00 — 0,01 — 7,0
Вишни. . 0,30 — — — 15,0
Виноград. . 0,02 — 0,01 — 3,0
Клюква. . — — — — 10,0
Крыжовник. . 1,1 — — — 50,0
Смородина черная. 0,7 0,06 — — 300,0
Смородина красная. — 0,07 — — 30,0
Малина. . 0,25 0,07 — — 25,0
Земляника. . 0,05 — — — 30,0
Апельсины. . 0,30 0,06 0,03–40,0
Мандарины. . 0,45 0,06 — — 30,0
Лимоны. . 0,40 0,05 — — 40,0

ТАБЛИЦА

сохранности витамина С при кулинарной обработке продуктов

Наименование блюд Сохранность витамина С (в %
от содержания его в
исходном продукте)

Щи из свежей или квашеной капусты свежеприготовленные. . . 50

Щи из свежей капусты, простоявшие 3 часа на плите при 70–75 град. . 20

Супы из ботвы и дикорастущей зелени. 50

Капуста тушеная. . . . 15

Картофель вареный в кожуре. . 75

Картофель вареный в очищенном виде. 60

Картофельное пюре. . . 20

Суп картофельный свежеприготовленный. 50

Суп картофельный, простоявший 3 часа на плите при 70–75 град. . . 30

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

САЛАТЫ

Салат — вкусное, легкое, питательное блюдо, в состав которого входят овощи (сырые и вареные), зелень, фрукты или ягоды.

Салаты можно разделить на два вида: а) салаты из сырых овощей (зеленого салата, свежих огурцов, помидоров, сельдерея) и фруктов; эти салаты подают к жареному и вареному мясу, домашней птице и рыбе;

б) салаты из тех же сырых и вареных овощей (моркови, свеклы, репы, картофеля, цветной капусты, спаржи, зеленого горошка, бобов и другой зелени), с прибавлением вареного или жареного мяса, телятины, баранины, птицы, дичи, рыбы, вареных яиц, крабов, раков. Такие салаты чаще всего подают как закуску в начале обеда или ужина.

Вкусовые качества салатов в значительной мере зависят от заправки. Салаты заправляют соусом майонез, или сметаной, приправленной солью, лимонным соком, или столовым уксусом и растительным маслом.

Чтобы придать салатам различные вкусовые оттенки, в заправки добавляют горчицу, соус «Южный», соус «Острый» или «Кубанский».

Для приготовления соусов и заправок нужно брать мелкую столовую соль, сахарную пудру и уксус виноградный или настоенный на разных специях.

Каждое блюдо можно считать хорошо приготовленным лишь в том случае, если внешний вид его вызывает аппетит. Поэтому о приятном виде салата следует позаботиться так же, как и об его вкусе.

Салаты украшают теми же продуктами, из которых они приготовлены. Для украшения отбирают красивые и ровно нарезанные ломтики яблок, огурцов, моркови, помидоров или дольки яйца, ломтики семги, лососины, а также листики зеленого салата, ягоды клубники, вишни, винограда.

Эти продукты нужно располагать симметрично или в виде рисунков и узоров различной окраски. Листики салата или ветки сельдерея, помещаемые в середине горки, придают салату законченный вид.

Украшение салатов, как и самый подбор продуктов для приготовления их, можно разнообразить в зависимости от вкуса и изобретательности.

Салаты, как правило, подают на стол в холодном виде. Хранить их нужно в прохладном месте, если нельзя подать на

стол немедленно после заправки.

Подготовка овощей и фруктов для салатов

От того, как подготовлены продукты для салата, в значительной мере зависят его вкус и вид.

Зеленый салат. Отбирают здоровые листья салата и промывают в холодной воде, налитой во вместительную посуду, сменяя воду два-три раза. Чем холоднее вода, тем лучше и крепче становятся листья салата. Затем салат выкладывают на решето, чтобы стекла вода. Перед приготовлением салат отсушивают на салфетке.

Салатный сельдерей. Отрезают корни, очищают ножом темные места стеблей и, продержав 1–2 часа в холодной воде, промывают два раза в чистой воде.

Зелень петрушки замачивают в воде. Ветки петрушки идут для украшения салатов, а стебли используют при варке бульона.

Огурцы свежие моют, очищают от кожуры и нарезают ломтиками, соломкой или кубиками. У огурцов из теплиц или парников обычно кожуру не срезают.

Огурцы соленые нарезают ломтиками, при этом крупные очищают от кожуры.

Корнишоны и пикули нарезают ломтиками или оставляют в целом виде.

Помидоры для салатов отбирают спелые, крепкие, промывают в холодной воде, нарезают ломтиками. Если нужно приготовить помидоры без кожуры, то их на 1 минуту опускают в кипящую воду и затем снимают кожуру.

Лук репчатый и зеленый. Наиболее подходит для салата крупный и сладкий лук. Его очищают, нарезают очень тонкими круглыми ломтиками, которые разбирают на кольца. Так же подготовляют простой репчатый лук. Чтобы удалить излишнюю горечь, нарезанный лук поливают уксусом. Зеленый лук, очищенный и промытый холодной водой, нарезают для салатов на кусочки по 3–4 см. Для гарнира к сельди и для винегретов лук нарезают более мелко.

Яблоки и груши очищают от кожицы; если яблоки нарезают кружочками, то сердцевину с зернами предварительно удаляют специальной выемкой. Можно яблоки и груши сначала разрезать на четвертинки, вырезать сердцевину и потом уже нарезать ломтиками, соломкой или кубиками.

Апельсины и мандарины очищают от корки, разбирают на дольки или нарезают кружками (без зерен). С корки срезают цедру, (верхний слой), тонко нарезают и посыпают салат.

Виноград, вишня, клубника и другие ягоды. Отбирают здоровые спелые ягоды, промывают в холодной воде, отсушивают на решете; косточки из вишен и черешен удаляют.

Морковь, репу, очищенные от кожуры и вымытые, варят (лучше всего в бульоне, предназначенном для супа). Охлажденные овощи нарезают ломтиками или маленькими кубиками (1/2 см).

Картофель для салатов и винегретов варят в кожуре, очищают и, охладив, нарезают ломтиками.

Свеклу варят или запекают в духовом шкафу, очищают и нарезают ломтиками.

Спаржу, очищенную от кожуры и вымытую, нарезают палочками длиной 3–4 см и варят в подсоленной воде. Спаржу охлаждают и хранят в отваре.

Цветную капусту разбирают на маленькие кочешки, варят и хранят так же, как спаржу.

Стручки фасоли и горошка очищают от жилок и промывают; стручки фасоли нарезают кусочками длиной 2–3 см, стручки горошка разрезают пополам. Каждый сорт стручков варят отдельно в кипящей подсоленной воде. После варки откидывают на дуршлаг и охлаждают.

Овощи консервированные (горошек, фасоль, цветная капуста, морковь, свекла, помидоры и др.) очень удобны для салатов, так как не требуют предварительной подготовки и варки. Перед заправкой салата овощи откидывают на сито или дуршлаг для отсушки.

Подготовка мясных и рыбных продуктов для салатов

Мясные и рыбные продукты для приготовления салатов варят или жарят так же, как при приготовлении других горячих и холодных блюд. Мякоть мяса и рыбы отделяют от костей и кожи и нарезают острым ножом поперек волокон на тонкие ломтики или в виде соломки длиной 2–3 см или кубиков (в соответствии с тем, как нарезаны другие продукты для салата).

САЛАТ СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ

Обмытый и отсушенный зеленый салат нарезать и сложить в миску. Яйца, сваренные вкрутую, нарезать тонкими ломтиками и смешать с соусом из сметаны с уксусом. Перед самой подачей к столу заправить салат сметанным соусом с яйцом, уложить в салатник, обложить кружочками свежих огурцов и посыпать

мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки. Подается салат ко всем мясным и рыбным блюдам.

На 300 г зеленого салата — 1 свежий огурец, 1 яйцо, 1/2 стакана соуса из сметаны с уксусом.

САЛАТ С МАСЛОМ И УКСУСОМ

Обмытый и отсушенный зеленый салат нарезать поперек листьев и сложить в салатник. Перед подачей на стол полить приготовленным соусом из уксуса и растительного масла, перемешать и посыпать укропом или зеленью петрушки. Можно прибавить свежие огурцы, нарезанные кружочками, а также корочки белого хлеба, натертые чесноком и нарезанные в виде маленьких ромбов и уложенные поверх салата. Подают салат ко всем блюдам из жареного и вареного мяса, а также к жареной рыбе.

На 300 г зеленого салата — 1/4 стакана соуса из уксуса и растительного масла.

САЛАТ «ЗДОРОВЬЕ»

Обмытые свежие огурцы, сырую морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, а листики салата на 3–4 части каждый. Все это перемешать и заправить сметаной, добавив лимонный сок, соль, сахар. Сверху салат украсить помидорами, нарезанными ломтиками. Такой салат, благодаря сырым овощам и фруктам, содержит значительное количество витаминов.

На 2 свежих огурца — 2 сырых моркови, 2 яблока, 2 помидора, 100 г зеленого салата, 1/2 стакана сметаны, 1/4 лимона.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ В СМЕТАНЕ

Вымытые и очищенные огурцы нарезать тонкими ломтиками, уложить в салатник. Перед самой подачей к столу огурцы слегка посолить, посыпать перцем и полить сметаной, смешанной с солью и уксусом. Сверху посыпать укропом. Подают салат к мясным и рыбным котлетам, к жареному мясу и рыбе или как самостоятельное блюдо.

На 3 огурца — 1/4 стакана сметаны и 1/2 ст. ложки уксуса.

САЛАТ ИЗ РЕДИСКИ СО СМЕТАНОЙ

Редиску промыть и нарезать тонкими ломтиками. Желток сваренного вкрутую яйца растереть в миске, добавив сметану и соль. После этого положить редиску, добавить тонко нарезанный белок яйца и перемешать.

На 2–3 пучка редиски — 1 яйцо, 1/2 стакана сметаны.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ

Вымытые помидоры и свежие огурцы нарезать тонкими кружочками, посыпать солью и перцем и красиво уложить в салатник. К моменту подачи на стол полить уксусом, смешанным с растительным маслом, сверху посыпать укропом или зеленью петрушки.

Салат можно приготовить из одних огурцов или из одних помидоров. Свежие помидоры можно заменить консервированными. В этот салат по желанию добавляют репчатый лук, нарезанный тонкими кольцами, или мелко нарезанный зеленый лук. Подают салат к мясным и рыбным котлетам, к вареному или жареному мясу и рыбе, а также как отдельное блюдо.

На 5–6 помидоров — 2–3 огурца, 2 ст. ложки растительного масла, 3–4 ст. ложки уксуса.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ

Сварить или испечь в духовом шкафу свеклу, очистить ее, нарезать соломкой, сложить в миску, посолить, посыпать перцем, прибавить масло, уксус, перемешать и уложить в салатник. Сверху посыпать укропом или зеленью петрушки. Подается салат к жареному и вареному мясу. Салат из свеклы можно приготовить и с картофелем. В этом случае свеклы и картофеля взять поровну.

На 2–3 шт. столовой свеклы — 2 ст. ложки растительного масла, 1/4 стакана уксуса.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ

Сваренный картофель очистить от кожуры, нарезать ломтиками, сложить в миску, посолить, посыпать перцем, смешать с уксусом и растительным маслом. Затем положить

горкой в салатник и посыпать укропом, зеленью петрушки или мелко нарезанным зеленым луком. Подается салат к горячему и холодному жареному мясу, телятине, баранине, свинине и рыбе, а также как отдельное блюдо. Особенно вкусен этот салат, если он приготовлен из свежесваренного теплого картофеля.

На 500 г картофеля — 50 г зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1/4 стакана уксуса.

САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ КАПУСТЫ

Очистить и обмыть кочан красной капусты, разрезать на четвертинки, вырезать кочерыжку и очень тонко нашинковать острым ножом или на шинковке. Потом капусту сложить в кастрюлю, обдать крутым кипятком, накрыть крышкой, дать постоять 20–30 минут, откинуть на сито или дуршлаг; затем облить холодной водой, отжать, сложить в салатник, залить уксусом, посолить, положить сахар, перемешать и дать постоять 20–30 минут. В капусту можно прибавить столовую ложку растительного масла. Капусту для этого салата можно не обдавать кипятком, а посыпать солью и перетирать руками до тех пор, пока капуста не станет мягкой и не начнет выделять темный сок; тогда ее нужно отжать и залить уксусом, добавить сахар и перемешать. Через несколько минут капуста примет яркую окраску. Этот салат подают к мясу, дичи, домашней птице и рыбе.

На 500 г капусты — 1/4 стакана уксуса, 1/2 ст. ложки сахара.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Очистить и обмыть кочан капусты, удалить кочерыжку, тонко нашинковать, слегка посолить и перетереть руками, чтобы капуста стала мягкой. Выделяющийся сок отжать. После этого капусту положить в салатник, залить уксусом, смешанным с сахаром, и в таком виде оставить на 30–40 минут.

В капусту хорошо прибавить 1 ст. ложку растительного масла. Салат можно приготовить и другим способом. Нашинкованную капусту положить в кастрюлю, прибавить соль, уксус и, непрерывно помешивая, нагревать, пока капуста осядет и станет мягкой. После этого капусту охладить и заправить сахаром и маслом.

На 500 г капусты — 1/4 стакана уксуса, 1/2 ст. ложки сахара.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ И

СЕЛЬДЕРЕЕМ

Очищенные яблоки нарезать ломтиками, сельдерей нарезать соломкой длиной 4–5 см; белокочанную капусту подготовить так же, как указано выше; все это перемешать, сложить в салатник, прибавить сахар и полить уксусом. Этот салат подают ко всем жареным и вареным мясным блюдам, к жареной и отварной рыбе, на гарнир к холодным мясным и рыбным блюдам, а также как самостоятельное блюдо.

На 500 г капусты белокочанной — 1 стебель сельдерея (салатного или корневого), 1 яблоко, 1/4 стакана уксуса, 1/2 ст. ложки сахара.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Квашеную капусту смешать с сахаром и растительным маслом. Можно прибавить свежие или моченые яблоки, нарезанные ломтиками, салатный сельдерей, бруснику свежую или моченую. Подают этот салат к сосискам, сарделькам, жареной свинине, отварной домашней птице.

На 500 г квашеной шинкованной капусты — 1 ст. ложку растительного масла, 1–2 ст. ложки сахара.

САЛАТ «ВЕСНА»

Нарезать обмытый и отсушенный зеленый салат, положить горкой в салатник. Вокруг салата расположить нарезанные кружочками морковь, помидоры, картофель, редиску, огурцы, а также зеленый лук. В центре горки зеленого салата разместить кружочки сваренных вкрутую яиц. Из сметаны, уксуса и сахара приготовить соус. При подаче на стол салат слегка посолить; соус подать отдельно в соуснике.

На 100 г зеленого салата — 2 яйца, 2 свежих огурца, 1 пучок красной редиски, 1 вареную морковь, 2–3 шт. вареного картофеля, 2 помидора, 50 г зеленого лука, 3/4 стакана сметаны, 1 ст. ложку уксуса, 1/2 чайной ложки сахарной пудры.

САЛАТ ИЗ ФРУКТОВ

Вымытые фрукты — яблоки, груши, апельсины, мандарины — очистить от кожицы, нарезать дольками (без зерен и сердцевины)

и сложить в миску. К моменту подачи на стол фрукты посыпать сахарной пудрой и, слегка посолив, смешать с соусом майонез и лимонным соком. Затем все это сложить горкой в салатник и посыпать цедрой с апельсина, нарезанной очень тонкой соломкой. Украсить салат можно теми же фруктами, а также вареным черносливом, виноградом и ягодами. В зависимости от сезона, фрукты можно подобрать различные (персики, абрикосы, сваренную айву, а также ягоды — землянику, клубнику и др.), но обязательно в сочетании с яблоками. Подается салат к холодному жареному или вареному мясу, телятине, баранине, птице или дичи, а также как самостоятельное блюдо.

На 3 яблока -1 грушу, 1 апельсин, 1 мандарин, 1/4 стакана соуса майонез, 1/4 лимона, 1 чайную ложку сахарной пудры.

САЛАТ ИЗ МЯСА

Мясо вареное или жареное, очищенный вареный картофель и огурцы нарезать ломтиками, сложить в миску, добавив соус майонез, соль и уксус, затем все это перемешать, сложить в салатник в виде горки и украсить листиками салата, нарезанными огурцами и кусочками мяса.

На 200 г мяса — 4–5 шт. картофеля, 2 огурца, 100 г зеленого салата, 1/2 стакана соуса майонез.

САЛАТ С КОЛБАСОЙ ИЛИ ВЕТЧИНОЙ

Нарезать зеленый салат. Колбасу или ветчину, картофель, сельдерей, яблоки и корнишоны нарезать ломтиками, сложить в миску. Соус майонез смешать с небольшим количеством горчицы, мелко нарезанной зеленью петрушки и эстрагоном, прибавить уксус и посолить по вкусу. Заправить подготовленные продукты соусом, уложить в салатник и, при желании, украсить сверху ломтиками вареной свеклы, яблока и кольцами лука.

На 200 г колбасы или ветчины — 3–4 шт. картофеля, 50 г сельдерея, 75 г корнишонов (или маринованных огурцов), 1 яблоко, 75 г салата, 1/2 стакана соуса майонез.

САЛАТ ИЗ ДИЧИ

Филе вареного (или жареного) рябчика или куропатки, картофель, огурцы (или корнишоны), сваренное вкрутую яйцо и

очищенное яблоко нарезать тонкими ломтиками, листья салата разрезать на 2–3 части каждый, сложить все это в миску, посолить и смешать с соусом майонез, добавив соль, уксус (или лимонный сок) и 1/2 чайной ложки сахарной пудры.

Заправленный салат уложить горкой в салатник, украсить листиками зеленого салата и дольками сваренных вкрутую яиц, а также ломтиками помидоров и свежих огурцов.

На 1 рябчика или 1 куропатку — 4–5 шт. картофеля, 2 свежих или соленых огурца, 100 г салата, 2 яйца, 1 яблоко, 1/2 стакана соуса майонез, 1/2 ст. ложки соуса «Южный», 1 ст. ложку уксуса (или лимонный сок), 1/2 чайной ложки сахарной пудры.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНИ С ДИЧЬЮ

На середину салатника горкой поместить нарезанный зеленый салат, вокруг которого расположить все овощи «букетами» так же, как в салате «Весна». Филе рябчика нарезать тонкими широкими ломтиками и уложить на зеленый салат в виде пирамидки, в середину которой поместить красивую ветку сельдерея или листики салата. При подаче на стол салат сверху слегка посолить и полить заправкой из масла и уксуса. Салат можно приготовить с мясом домашней птицы, а свежие овощи заменить консервированными (спаржей, цветной капустой, горошком, стручками фасоли, помидорами и др.).

На 1 рябчика (жареного или вареного) — 2-3шт. вареного картофеля, свежий огурец, 100 г спаржи или цветной капусты, 1 вареную морковь, 100 г стручков фасоли или зеленого горошка, 1 помидор, 100 г салата, 1/3 стакана заправки из растительного масла и уксуса.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ С ПОМИДОРАМИ

Сваренную охлажденную рыбу (осетрину, севрюгу, белугу, судака, лососину) нарезать маленькими кусочками; очищенные картофель, свежий огурец, корнишоны и помидоры нарезать ломтиками, сложить все в миску, прибавить нарезанный зеленый салат. Перед подачей на стол продукты слегка посолить и смешать с соусом майонез и уксусом. Затем уложить горкой в салатник, поместив в центре горки красивые листики зеленого салата, а вокруг, по овалу, уложить кружки помидоров и огурцов. Можно салат украсить икрой паюсной, зернистой или кетовой, ломтиками семги, лососины, кеты, осетрины и маслинами без

косточек. В салат можно прибавить репчатый или зеленый лук (50 г).

На 200 г филе рыбы — 1 помидор, 1 свежий огурец, 3 шт. вареного картофеля, 75 г зеленого салата, 75 г корнишонов (или 1 соленый огурец), 1/2 стакана соуса майонез, 1 ст. ложку уксуса.

САЛАТ ИЗ ТРЕСКИ С ХРЕНОМ

Сваренную холодную треску нарезать кусочками. Очищенный картофель и огурцы нарезать ломтиками. В миску положить натертый хрен, добавить соус майонез, соль, уксус, смешать с нарезанной рыбой, картофелем, огурцами и переложить в салатник. Салат украсить кусочками огурца, мелко нарезанным зеленым луком, натертым хреном и ветками зелени петрушки.

На 250 г филе трески — 4–5 шт. картофеля, 2 огурца, 100 г хрена, 1/2 стакана соуса майонез, 2 чайных ложки уксуса, 50 г зеленого лука.

САЛАТ ИЗ ТРЕСКИ С МАЙОНЕЗОМ

Сельдерей, редиску, огурцы и яблоки нарезать соломкой длиной 3–4 см, сложить в миску и поставить в холодное место. Сваренную охлажденную рыбу без кожи и костей нарезать на куски по числу порций, сложить в тарелку, облить уксусом и также поставить в холодное место. Перед тем как подать к столу, овощи слегка посолить, смешать с 2–3 ст. ложками соуса майонез и уложить на листики салата, отсушенного на салфетке; поверх овощей положить куски рыбы и залить оставшимся майонезом. Можно разнообразить вкус салата, изменив набор овощей.

На 200 г филе трески — 50 г салатного сельдерея, 1 яблоко, 1 пучок редиски, 1 огурец, 100 г салата, 1/2 стакана соуса майонез, 1 ст. ложку уксуса.

САЛАТ ИЗ КРАБОВ

Подготовленные овощи нарезать маленькими кубиками, помидоры — кружками. Перед подачей к столу нарезать зеленый салат, оставив несколько листиков для украшения, и положить горкой в салатник. Вокруг горки салата расположить овощи отдельными «букетами». В центре горки на зеленом салате расположить кусочки крабов (без сока). В момент подачи на стол

овощи слегка посолить и полить заправкой, приготовленной из масла и уксуса с добавлением сока крабов. Крабов же залить соусом майонез и украсить листиками салата.

Точно так же можно приготовить салат из раковых шеек. На 1 банку крабов — 1 вареную репу, 1 вареную морковь, 2–3 шт. вареного картофеля, 1 свежий огурец, 1 помидор, 100 г зеленого горошка или стручков фасоли, 100 г салата, 1/3 стакана соуса майонез, 1 ст. ложку растительного масла, 2 ст. ложки уксуса.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ

Очищенную сельдь нарезать кусочками, а овощи и яблоки — тонкими ломтиками. Приготовить соус; для этого желток сваренного вкрутую яйца растереть с солью, горчицей и маслом, причем масло надо подливать небольшими порциями, чтобы соус получился густой. Потом прибавить уксус. Перед подачей на стол нарезанные продукты смешать с соусом и мелко нарезанным луком и зеленью петрушки или укропом. Салат поместить в салатник и украсить ломтиками свеклы, сельди и яичным белком.

На одну некрупную сельдь — 2 шт. вареного картофеля, 1 яблоко, 1 соленый огурец, 1 головку лука, 1 вареную свеклу, 1–2 яйца, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, 1 чайную ложку горчицы.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ

Фасоль, предварительно замоченную, сварить, откинуть на сито и охладить. Одновременно отварить морковь и нарезать кубиками, а очищенный сельдерей тонко нашинковать соломкой; прибавить промытый, нарезанный зеленый салат и все это перемешать. Затем положить в салатник горчицу, соль, сахар, все это растереть, постепенно подливая растительное масло, а затем и уксус. Подготовленные продукты положить в салатник, перемешать, сделать из них горку и украсить ее листьями салата, морковью и, по желанию, ломтиками яблок.

На 1 стакан фасоли — 2–3 моркови, 75 г сельдерея, 200 г салата, 2 ст. ложки растительного масла; горчица, уксус, сахар — по вкусу.

ВИНЕГРЕТ ИЗ ОВОЩЕЙ

Вареный картофель, яблоки, огурцы, морковь очистить, нарезать ломтиками, кубиками или соломкой, сложить в миску, прибавить квашеную шинкованную капусту. Горчицу, соль, перец, сахар растереть с маслом и развести уксусом. Перед тем как подать к столу, овощи смешать с приготовленным соусом, уложить в салатник, украсить ломтиками свеклы, посыпать зеленым луком и укропом. Можно украсить винегрет также свежими огурцами и помидорами. Винегрет получается более вкусным, если его заправить соусом майонез.

Винегрет с солеными грибами приготовляют точно так же, причем берут разные грибы — примерно 25 г на порцию.

На 4–5 шт. вареного картофеля — 1 свеклу, 1 морковь, 2 соленых огурца, 1 свежее или моченое яблоко, 100 г квашеной капусты, 50 г зеленого лука, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1/4 стакана уксуса, 1 чайную ложку горчицы, сахар по вкусу.

ВИНЕГРЕТ ИЗ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

Очищенные яблоки, груши, картофель, морковь, огурцы нарезать тонкими ломтиками, сложить в миску, прибавить горошек, нарезанный сельдерей и листики зелени петрушки. При подаче на стол продукты слегка посолить, посыпать сахаром и смешать с соусом майонез и лимонным соком. Винегрет сложить в салатник, украсить ломтиками апельсина, дольками мандарина и зеленым салатом.

На 1 яблоко, 1 грушу, 1 мандарин, 1 апельсин — 3–4 шт. вареного картофеля, 1 морковь, 1 огурец, по 50 г сельдерея, салата и горошка, 1/2 стакана соуса майонез.

ВИНЕГРЕТ ИЗ ФАРШИРОВАННОГО ПЕРЦА С КАРТОФЕЛЕМ

Очищенные картофель и сваренное вкрутую яйцо нарезать тонкими ломтиками, сложить в миску, прибавить перец, нарезанный на части, посолить, перемешать и поместить горкой в салатник.

Горку обложить кантиком из мелко нарезанного лука, украсить дольками яйца и посыпать укропом.

На 1 банку (500 г) фаршированного перца — 5–6 шт. вареного картофеля, 1 яйцо, 100 г зеленого лука.

ВИНЕГРЕТ С КОНСЕРВИРОВАННЫМ МЯСОМ

Очищенные огурцы и картофель нарезать тонкими ломтиками. Мясо нарезать маленькими кусочками. Все сложить в миску и смешать с соусом майонез, солью, перцем, горчицей и мелко нарезанным зеленым луком.

Винегрет поместить горкой в салатник, украсить ломтиками свеклы, дольками сваренного вкрутую яйца, а также, по желанию, листиками салата, а затем посыпать укропом.

На 1 банку (338 г) тушеного мяса — 5–6 шт. вареного картофеля, 3 соленых огурца, 1 вареную свеклу, 100 г зеленого лука, 1–2 яйца, 1/2 стакана соуса майонез, 1 чайную ложку горчицы, 1 ст. ложку уксуса.

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

БУТЕРБРОДЫ

Для бутербродов можно использовать разнообразные продукты: холодное отварное или жареное мясо, отварной или копченый язык, ветчину, различные колбасы, сыр, вареную осетрину, белугу, копченую севрюгу, лососину, семгу, балык, кету, кильки, шпроты, сардины, икру зернистую, паюсную и кетовую и др.

Хлеб любого сорта, нарезанный ломтиками толщиной около 1 см, намазывают сливочным маслом (холодное, сильно затвердевшее масло нарезают тонкими пластинками, которые кладут на ломтики хлеба). Поверх масла кладут такого же размера кусочек какого-либо из указанных продуктов или слой икры. Кильки и сельдь для бутербродов берут очищенными от костей и кладут на хлеб с кусочками сваренных вкрутую яиц.

Кроме обыкновенных можно готовить маленькие бутерброды на поджаренном хлебе, а также закрытые бутерброды.

БУТЕРБРОДЫ НА ПОДЖАРЕННОМ ХЛЕБЕ

Для этих бутербродов пшеничный или ржаной хлеб нарезать ломтиками толщиной около 1 см и поджарить. Из поджаренного мякиша вырезать фигурки размером не более 6 см — звездочки, ромбики, полумесяцы, овалы, квадраты.

Кусочки хлеба намазать сливочным маслом и гарнировать различными продуктами — мелко рублеными яичными белками и желтками, кусочками помидоров, вареной свеклы. Ниже приведено несколько примеров приготовления таких бутербродов.

Бутерброды с помидорами и огурцами. На круглый кусочек поджаренного хлеба положить полукруглый ломтик помидора и такой же ломтик свежего огурца. Помидор и огурец должны составить полный круг. Середину кружка украсить соусом майонез и кружочком красной редиски.

Бутерброды с икрой. На кружочек белого поджаренного хлеба положить круглый ломтик сваренного вкрутую яйца. В центре этого ломтика сделать маленькую горку из зернистой, паюсной или кетовой икры. По краям яичного ломтика сделать ободок из масла.

Бутерброды с сыром. На хрустящую звездочку из

поджаренного хлеба положить тонкий ломтик сыра такой же формы, покрыв его в середине небольшой горкой масла, смешанного с томатной пастой; сверху засыпать тертым сыром.

Бутерброды с кильками, анчоусами или сельдью. На кружочек поджаренного ржаного хлеба положить кружок помидора, на него — кружок крутого яйца, а сверху — анчоус, или кильку без костей, или ломтик сельди. Вокруг кильки сделать ободок из майонеза, выложить на кильку также «пуговку» майонеза и украсить листиками зелени или кусочком помидора и каперсами. Если бутерброд делается с сельдью, покрыть ее майонезом в виде решетки.

Бутерброды с сардинами или семгой. На ломтик поджаренного хлеба овальной формы положить кусочек сардины без костей, покрыть майонезом, в который можно добавить 1/2 ст. ложки вареного протертого шпината или томатной пасты. Сверху положить половину ломтика лимона без кожи и зерен.

Бутерброд с семгой сделать следующим образом. На овальный ломтик хлеба положить кусок семги, один конец ее подогнуть, украсить маслом, черной икрой, листиками зелени петрушки и кусочком огурца.

ЗАКРЫТЫЕ БУТЕРБРОДЫ

Закрытые бутерброды делают с теми же продуктами, что и обычные бутерброды.

Белый хлеб разрезают длинными полосками шириной 5 см, толщиной около 1/2 см и намазывают сливочным маслом. Для некоторых продуктов масло предварительно смешивают с различными приправами — с горчицей (для ветчины, колбасы), тертым сыром (для ливерной колбасы), хреном (для осетрины), соусом «Южный» (для мяса, языка). Под лососину, семгу, черную икру и сыр хлеб намазывают маслом без добавления каких-либо приправ.

На подготовленную полоску хлеба по всей ее длине укладывают тонкие ломтики продукта, накрывают другой полоской хлеба, плотно прижимают ее ножом, обрезают с боков и разрезают поперек так, чтобы получить бутерброды размером 3–3 1/2 см. Подают закрытые бутерброды на тарелке, покрытой салфеткой.

СЫР

Все сыры, за исключением мягких, нужно подавать уже нарезанными и уложенными на тарелку. Нарезать сыр следует тонкими, ровными ломтиками. Чтобы при хранении сыры не высыхали и не черствели, их надо плотно завертывать в полотняную чистую ткань и держать в прохладном месте.

Плавленый сыр можно нарезать тонкими ломтиками или намазать на хлеб.

МАСЛО К ЗАКУСКАМ

К закускам, особенно к икре, сыру, пирожкам, кулебякам, сельди, на стол ставится несоленое сливочное масло.

Масло кладут в масленку, сверху чайной ложечкой, ножом или вилкой делают узоры или украшения в виде цветочков.

Масло можно поставить на стол также на десертной или маленькой тарелке в виде брусочка, украсив его узорами и веточкой зелени петрушки.

РЫБНЫЕ ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

СЕЛЬДЬ С ГАРНИРОМ

Перед тем как готовить сельдь, если она очень соленая, ее надо вымочить в воде или в некрепком настое чая в течение 3–4 часов. Сельди, очищенные от кожицы и костей (филе), можно вымачивать в холодном молоке: оно придает сельдям нежный вкус.

Очистка сельди производится следующим образом. Отрезать край брюшка, головку и хвост, выпотрошить, сделать надрез вдоль спинки и снять кожу с обеих сторон. Отделить мясо от хребтовой кости, срезав ножом реберные кости с каждой половины. Половинки сельди сложить вместе и нарезать.

После этого кусочки сельди переложить с доски на тарелку или лоток, приставить вымытую голову (без жабер) и хвост.

Подготовленную и уложенную на тарелку или лоток сельдь можно гарнировать свежими огурцами, помидорами, корнишонами, солеными грибами (рыжиками или груздями), вареной свеклой, картофелем, морковью, луком зеленым или репчатым, каперсами и вареными яйцами. Все гарниры должны быть аккуратно и красиво нарезаны в виде кружочков, ломтиков, кубиков, или мелко порублены. Укладывать гарнир следует симметрично по обе стороны сельди. Лук репчатый положить

поверх сельди кольцами. Перед подачей на стол полить сельдь и гарнир заправкой.

Заправка для сельдей из масла и уксуса. 2-3 ст. ложки уксуса смешать с солью, сахаром и перцем (по вкусу), прибавить 1–1 1/2 ст. ложки растительного масла.

Заправка горчичная для сельдей. Яичный желток растереть в миске с чайной ложкой готовой горчицы, чайной ложкой сахара, прибавить столовую ложку растительного масла, 2–3 ст. ложки уксуса и соль по вкусу. Все это перемешать.

СЕЛЬДЬ РУБЛЕНАЯ

Филе хорошо вымытой и очищенной сельди мелко нарубить, смешать с маслом и протереть сквозь сито. Затем сложить в чашку и маленькой лопаткой или ложкой хорошо выбить. Для вкуса можно прибавить мускатный орех. Подготовленную сельдь сложить на селедочный лоток, придать ей форму рыбки, приставить голову и хвост, а затем обложить ломтиками очищенных яблок и украсить ветками зелени петрушки. Очень вкусна сельдь, протертая с маслом с добавлением яблока, натертого на терке. Приготовленную таким способом сельдь можно подавать на стол в масленке или положить на ломтики хлеба, поджаренные на масле.

На 1 сельдь — 2 ст. ложки сливочного несоленого масла, 1 яблоко (крупное).

СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ

Подготовленную и уложенную на блюдо сельдь обложить свежими огурцами, нарезанными кружочками, и украсить ветками зелени петрушки. Отдельно подать свежесваренный очищенный картофель и сливочное масло.

На 1 крупную сельдь — 500 г картофеля, 50 г сливочного масла, 2 свежих огурца.

АНЧОУСЫ ИЛИ КИЛЬКИ С КАРТОФЕЛЕМ

Свежесваренный очищенный картофель протереть сквозь решето или сито над салатником и уложить горкой. У основания горки уложить анчоусы, свернутые колечком, или кильки, очищенные и без костей. Между ними положить мелко

нарезанный зеленый лук. Картофель полить приготовленным соусом из масла, уксуса, соли и перца.

На 1 банку анчоусов — 5–6 шт. картофеля, 1 ст. ложку растительного масла, 2 ст. ложки уксуса.

ЛОСОСИНА, СЕМГА, КЕТА С ГАРНИРОМ

Зачистить рыбу от кожи и костей, нарезать тонкими ломтиками, уложить ровными рядами на блюдо или тарелку, украсить ветками зелени петрушки или листиками салата. На гарнир положить лимон, нарезанный дольками или ломтиками. Очень соленую кету можно предварительно вымочить целым куском в холодной воде в течение 3–4 часов. Вынув из воды, отсушить полотенцем, смазать растительным маслом, подержать 1–1 1/2 часа в холодном месте или на льду и нарезать тонкими ломтиками.

МИНОГИ

Готовые миноги нарезать поперек кусками длиной 3–4 см, сложить в салатник, сверху обложить репчатым луком, нарезанным тонкими кольцами, и залить заправкой из масла и уксуса, приготовленной так же, как для сельди, добавив в эту заправку 1–2 чайных ложки натертого сухого хрена.

ИКРА ОСЕТРОВЫХ РЫБ И ИКРА КЕТОВАЯ

Икру кетовую и зернистую надо подавать в небольших салатниках или вазочках. Отдельно дать мелко нарезанный зеленый лук. Икру паюсную можно положить на тарелку в виде продолговатого брусочка, украсить ветками зелени петрушки, гарнировать лимоном, нарезанным дольками, и отдельно подать сливочное масло. К икре подают маленькие растегаи с начинкой из вязиги или из риса с рыбой.

ОСЕТРИНА, БЕЛУГА, СЕВРЮГА, СОМ С ГАРНИРОМ

Вареную рыбу охладить, очистить от хрящей и реберных костей, нарезать ровными ломтиками и уложить на блюдо. Гарнир для рыбы можно уложить с одной или с двух сторон.

Выбор гарнира зависит от сезона и вкуса (помидоры, свежие огурцы, нарезанные ломтиками, корнишоны, белая и красная капуста, салат зеленый или картофельный). Можно дать на гарнир морковь, зеленый горошек с заправкой из уксуса и масла. Заправляют гарнир перед подачей рыбы на стол. Отдельно подать хрен с уксусом, соус майонез, соус зеленый, а также соленые огурцы.

РЫБА ПОД МАРИНАДОМ

Приготовить под маринадом можно любую рыбу — осетрину, судака, щуку, навагу, корюшку и др. Рыба подготовляется так же, как указано во вступительной части к этому разделу. Крупную рыбу (например, судака, осетрину) нужно нарезать кусками, мелкую (корюшку, навагу и др.) оставить целой. Подготовленную рыбу посолить, посыпать перцем, обвалять в муке, поджарить на растительном масле, охладить и залить маринадом. Для приготовления маринада очистить и вымыть 2–3 моркови, 1 петрушку, 2–3 луковицы, нарезать их тонкими ломтиками или соломкой, сложить в кастрюлю, добавить 3–4 ложки растительного масла и слегка поджарить (в течение 10–15 минут). Затем прибавить в кастрюлю стакан томатного пюре и пряности — лавровый лист, перец, 3–5 шт. гвоздики, кусочек корицы, накрыть крышкой и тушить 15–20 минут. После этого влить в кастрюлю 1/2 стакана некрепкого уксуса, 1–1 1/2 стакана бульона или воды, прокипятить, заправить солью, сахаром и охладить.

Подавать рыбу под маринадом следует в салатнике или в глубоком блюде.

МАЙОНЕЗ ИЗ СУДАКА, КЕТЫ ИЛИ ФОРЕЛИ

Филе судака, кеты, форели и другой рыбы, снятое с кожи, нарезать кусками (по 50–60 г), сложить на противень или в невысокую кастрюлю, смазанные растительным маслом, посолить, подлить немного воды или рыбного бульона так, чтобы куски филе были наполовину в жидкости, накрыть крышкой и сварить. После этого рыбу охладить и переложить на блюдо или тарелки, покрыть соусом майонез так, как это указано для майонеза из дичи. Украсить майонез сверху раковыми шейками или кусочками крабов, листиками зелени, каперсами, ломтиками свежих огурцов. Майонез из рыбы подавать так же, как майонез из

дичи и с тем же гарниром. Соус к этому заливному — из горчицы с каперсами или соус майонез.

На 500 г судака, кеты, форели или другой рыбы — 1 стакан соуса майонез, 10 г желатины (на 1 стакан бульона).

МАЙОНЕЗ ИЗ ОСЕТРИНЫ, СЕВРЮГИ ИЛИ БЕЛУГИ

Майонез из осетрины, севрюги и белуги готовится так же, как майонез из судака, форели и другой рыбы, с той лишь разницей, что рыбу надо сварить целым куском и из бульона приготовить желе.

Готовую рыбу нарезать на куски толщиной 1 см, если же блюдо предназначается для закуски, то рыбу нарезать маленькими ломтиками, для чего сначала отделить поперечный кусок рыбы, срезать кожу, затем разрезать кусок на несколько ломтиков, обровнять, уложить их на блюдо, после чего покрыть каждый ломтик соусом майонез с добавлением желе (2/3 стакана соуса майонез, 1/3 стакана желе). Каждый ломтик украсить листиками зелени, фигурками из моркови и т. п. Украшения закрепить полуостуженным желе, поливая его тонким слоем с ложки. Застывшие ломтики майонеза обровнять и уложить на блюдо.

К этому заливному подать соус из горчицы с каперсами или майонез.

РЫБНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ КОНСЕРВЫ

Не следует подавать консервы на стол в жестяной или стеклянной банке. Брать за столом из банки консервы крайне неудобно: они ломаются, крошатся, и значительная часть масла или соуса остается неиспользованной. Необходимо перед подачей на стол выложить консервы в салатник или на тарелку. Гарнировать их можно ломтиками свежих огурцов и помидоров, нарезанным зеленым луком и четвертинками или ломтиками яиц, сваренных вкрутую.

Украшать консервы рекомендуется зеленью петрушки или зеленым салатом.

Сардины. Выложить из банки на тарелку, обложить кусочками лимона или полить лимонным соком, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Шпроты. Подать на тарелке с лимоном, нарезанным дольками, и обложить рыбки бортиком из мелко нарезанного

репчатого лука.

Рыба в томате. Крупные куски рыбы (осетрина, белуга и др.) нарезать небольшими кусочками, уложить на блюдо и залить соусом. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и обложить ломтиками свежего огурца и помидоров или маслинами без косточек.

Кильки. Очистить от внутренностей, отрезать головки, уложить на лоточек или тарелку, разместить вокруг ломтики свежего огурца и крутых яиц. На кружки яиц можно положить по 1/4 чайной ложки соуса майонез с добавлением протертого шпината.

Крабы и раковые шейки. Выложить из банки в салатник, разместить вокруг ломтики свежего огурца, помидоров, яблок, очищенных от кожицы и сердцевины. Отдельно подать соус майонез.

УСТРИЦЫ

Раковины устриц обмыть в холодной воде. За 1–2 минуты перед подачей на стол вскрыть раковины специальным ножом, отнять мелкую створку, оставив устрицу нетронутой на глубокой створке, которую тотчас же опустить в холодную подсоленную воду (лучше со льдом), промыть и уложить на блюдо, дно которого устлать ровным слоем мелко наколотого льда. К устрицам подать лимон, разрезанный на 2–4 части, или лимонный сок.

МЯСНЫЕ ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

Многие продукты для холодных блюд можно покупать в готовом виде, например, ветчину, ростбиф, свинину, телятину, жареную домашнюю птицу, дичь.

Мясо для холодных блюд варят и жарят так же, как и для горячих. В этом разделе даны указания о том, как правильно и красиво нарезать готовый продукт, чем его гарнировать и украсить, какие приправы для него выбрать.

ЗАКУСКА МЯСНАЯ СБОРНАЯ

В состав этого блюда могут входить различные готовые мясные продукты: ветчина, колбаса, вареный язык, жареная телятина, баранина, жареное мясо, домашняя птица, дичь и др.

Нарезанные продукты укладывают на блюдо в определенном порядке, например, на середине блюда помещают кусок курицы, вокруг — ломтики ветчины, колбасы, баранины, телятины. Блюдо гарнируется свежими огурцами, помидорами, свежими или мочеными яблоками, листиками салата или веточками зелени петрушки.

Отдельно можно подать томатный соус «Острый», соус-хрен с уксусом или соус майонез.

КОЛБАСА ВАРЕНАЯ, ПОЛУКОПЧЕНАЯ И КОПЧЕНАЯ

Вдоль батона вареной колбасы сделать надрез кончиком ножа и снять кожицу. Тонкие колбасы нарезать наискось, чтобы получился узкий овальный ломтик. Очень толстую колбасу можно разрезать вдоль, а затем нарезать ломтиками, уложив колбасу ровными рядами на тарелку, украсить ее ветками петрушки или листиками салата. Отдельно подать огурцы, корнишоны, пикули, красную или белокочанную капусту, горчицу, соус «Южный».

Колбасу копченую и полукопченую (советскую, московскую, краковскую, полтавскую и др.) подготовить следующим образом: снять кожицу, нарезать наискось, уложить ровными рядами на тарелки, украсив зеленью петрушки; отдельно подать сливочное масло и горчицу.

КОЛБАСА ЛИВЕРНАЯ И ПАШТЕТЫ

Снять с колбасы кожу и нарезать ломтиками, опуская нож в горячую воду, чтобы отрезанный ломтик выходил ровным и гладким. Паштет положить в салатник, масленку или на тарелку; украсить зеленью петрушки. К колбасе и паштету подать отдельно масло.

ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНКИ

Печенку обмыть, очистить от пленок и желчных протоков и нарезать небольшими кусочками, а очищенные морковь, петрушку и лук — тонкими ломтиками. Все это поджарить до полной готовности со шпигом, также нарезанным кусочками, добавив 1 лавровый листик и несколько горошин душистого перца. После этого пропустить два-три раза через мясорубку (можно дополнительно протереть сквозь сито). Очень важно правильно поджарить печенку, не пережарив ее, иначе паштет не

получится таким сочным, каким он должен быть.

Протертую печенку сложить в кастрюлю, добавить по вкусу соль, перец, натертый мускатный орех и выбить лопаточкой, постепенно добавляя сливочное масло.

Приготовленный паштет переложить в стеклянную или фарфоровую посуду и охладить.

Подавать паштет можно как закуску, добавив в качестве гарнира вареные яйца, или использовать для бутербродов на завтраки.

На 500 г печенки телячьей или говяжьей — 100 г сала-шпига, 100 г сливочного масла, по 1 моркови, петрушке и головку лука.

ГОВЯДИНА, ТЕЛЯТИНА, БАРАНИНА И СВИНИНА ЖАРЕНЫЕ

Для холодного блюда следует выбрать нежирное мясо: говядину — тонкий край или вырезку, телятину, баранину и свинину — преимущественно корейку или заднюю часть. Резать готовое мясо нужно поперек волокон наискось, широкими тонкими ломтями и укладывать их на блюдо ровными рядами. Если зажарена целая баранья или телячья ножка, то мясо срезают с кости, кость кладут на блюдо, а нарезанное ломтями мясо складывают в форме целой ножки. На гарнир к жареному холодному мясу можно дать корнишоны, пикули, помидоры; хорошим гарниром являются также некоторые салаты (зеленый, картофельный, из помидоров, из разных овощей и др.), а также огурцы, красная или белокочанная капуста. Из приправ подать соус «Острый», «Кубанский», «Южный» или соус майонез.

ВЕТЧИНА, БУЖЕНИНА, ЯЗЫК

Поверхность ветчины, буженины и языка нужно зачистить ножом, снять кожу, корочки. Резать ветчину и буженину нужно поперек волокон, лучше всего длинным, тонким (с узким лезвием), хорошо отточенным ножом. Ломтики должны быть ровными и тонкими. Нарезанную ветчину, буженину или язык следует уложить на блюдо ровными рядами, украсив ветками зелени петрушки или листиками салата. На гарнир можно подать огурцы, свежие или соленые, корнишоны, салат зеленый, салат из красной или белокочанной капусты, или из свеклы.

Отдельно подать хрен с уксусом, горчицу, соус майонез, «Острый», «Кубанский» или «Южный».

ДОМАШНЯЯ ПТИЦА И ДИЧЬ ЖАРЕНЫЕ

Курицу, индейку, гуся, утку, рябчика, куропатку, фазана изжарить и охладить. Готовую домашнюю птицу и фазана следует сначала разрубить вдоль на 2 части, потом каждую часть, в свою очередь, разрубить на несколько кусков, в зависимости от размера птицы. Рябчиков и куропаток нужно разрубить на 2 или 4 части.

Куски птицы и дичи, уложенные на блюдо, украсить веточками зелени петрушки или листиками салата, гарнировать маринованными сливами, виноградом, вишнями, брусникой, мочеными яблоками, красной или белокочанной капустой, которые можно подать и отдельно в салатнике. К дичи и домашней птице можно также дать зеленые салаты, салаты из овощей и фруктов или из одних фруктов. Отдельно к домашней птице подать соус майонез, к дичи фруктово-ягодный соус.

МАЙОНЕЗ ИЗ ДИЧИ

Майонез из дичи следует приготовлять из филе рябчиков и куропаток. Рекомендуем два варианта.

С дичи снять кожу, выпотрошить и промыть в холодной воде. Затем уложить филейные части, ножки и спинку птицы в кастрюлю, посолить, залить водой так, чтобы она покрыла птицу на две трети, накрыть кастрюлю крышкой, поставить на огонь и, когда вода закипит, варить еще 20–25 минут. После варки дичь выложить в миску и накрыть влажной салфеткой. Из бульона, полученного при варке дичи, приготовить желе. После охлаждения снять ножом с костей филе (мякоть), обровнять, уложить на блюдо или тарелку с промежутками между кусочками мяса в 2–3 см и покрыть соусом (1–2 ст. ложки).

Соус приготовить следующим способом: смешать 2/3 стакана соуса майонез и 1/3 стакана желе, приготовленного на бульоне от варки дичи (желе добавляется к соусу в охлажденном, но еще жидком состоянии), добавить крепкий уксус и соль по вкусу, хорошо размешать и охладить до такой степени, чтобы соус сгустился и при обливании филе удерживался на нем, быстро застывая. Для того, чтобы соус не застыл во время приготовления, нужно быстро помешивать его ложкой или лопаточкой. Можно подогреть соус, поставив дно кастрюли на несколько секунд в горячую воду и размешивая соус до нужной густоты. Готовое филе можно украсить узорами из листиков зелени, свежего огурца, моркови, горошка, яйца. Украшения надо прикрепить, а для этого полить филе вместе с украшениями тонким слоем полузастывшего желе. При подаче на стол в центр круглого блюда

положить горкой салат из овощей, нарезанных кубиками или соломкой и заправленных соусом майонез. Вокруг горки положить ровным слоем мелко нарезанный зеленый салат и на него уложить майонез из дичи. В промежутках между кусочками филе поместить мелко нарубленное желе. Отдельно к майонезу из дичи можно подать соус зеленый или соус майонез.

Второй вариант приготовления майонеза из дичи отличается от первого тем, что уложенное на салат филе из дичи покрывают натуральным соусом майонез. В этом случае филе, покрытое соусом, украшают ломтиками свежего огурца, листиками зелени (соус отдельно не подают).

На 2 рябчиков или 1 куропатку — 15 г желатины, 1 стакан соуса майонез, 300 г зеленого салата, 400 г салата из овощей, заправленного соусом майонез.

ПОРОСЕНОК ХОЛОДНЫЙ С ХРЕНОМ

Приготовить и сварить поросенка так же, как указано в рецепте «Поросенок заливной» (см. стр. 66).

Перед подачей на стол охлажденного поросенка разрубить на куски, уложить на блюдо и украсить ветками зелени петрушки или листиками салата.

Отдельно подать соус-хрен со сметаной или хрен с уксусом.

ОВОЩНЫЕ ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

ФАСОЛЬ В МАСЛЕ

Фасоль отварить, затем обжарить на сковороде с маслом до образования румяной корочки, добавить поджаренный лук, соль, перец, все это хорошо перемешать и охладить. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.

На 1 стакан фасоли — 1 головку лука, 2 ст. ложки растительного масла.

ПАШТЕТ ИЗ ФАСОЛИ

Фасоль отварить, протереть, смешать с поджаренным луком, добавить растительное масло, соль, уксус, перец, все хорошо перемешать, выложить на тарелку и охладить.

На 1 стакан фасоли — 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 головку лука.

ИКРА ГРИБНАЯ

Икру грибную приготовляют из разных соленых или сухих

сваренных грибов. Соленые грибы промыть и, дав стечь воде, мелко нарубить, затем нарезать репчатый лук, слегка поджарить его на растительном масле, охладить и смешать с грибами, прибавив немного перца.

Из сваренных сухих грибов икру приготовляют таким же способом. Для более острого вкуса можно прибавить лимонный сок или уксус, соль и перец, а также посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

На 250 г соленых грибов (или 50 г сухих) — 1 головку лука, 1–2 ст. ложки растительного масла.

ИКРА ИЗ БАКЛАЖАН

Баклажаны испечь или сварить, снять кожицу, мякоть изрубить, добавить слегка обжаренные лук и помидор, соль, перец, растительное масло и немного уксуса; все это перемешать, проварить на легком огне для удаления излишней влаги и охладить.

На 300 г баклажан — 1–2 головки лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 помидор.

ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ

Свеклу промыть, сварить, очистить от кожуры и пропустить через мясорубку. В полученное пюре положить сахар, масло, лимонную цедру и выжать сок лимона (или разведенную лимонную кислоту). Все это перемешать и поставить в кастрюле на огонь (на 5-10 минут), часто помешивая, чтобы масса не пригорела.

Охладив, переложить икру в салатник. На 1/2 кг сырой свеклы — 2–3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 лимона.

ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ КОНСЕРВЫ

Перец, баклажаны, фаршированные кабачки и другие овощи выложить в салатник, полить, при желании, лимонным соком или столовым уксусом, посыпать зеленью петрушки. Вокруг можно разместить ломтики яблок.

КОРЗИНОЧКИ ИЗ СЛОЕНОГО ТЕСТА С САЛАТОМ

Маленькие металлические формочки диаметром 5–6 см выложить слоеным тестом; для этого тесто тонко раскатать, вырезать кружочки размером немногим больше формочки, наложить на формочку и вдавить. Края обровнять, наполнить формочки сырым горохом, чечевицей или гречневой крупой, поставить на сковороду или противень и запечь в духовом шкафу. Готовые корзиночки вынуть из формочек, очистить от гороха или крупы и, охладив, наполнить салатом из дичи или из мяса, расположить на большой или десертной тарелке (в зависимости от количества корзиночек), покрыв ее салфеткой, или же на тарелку положить слой мелко нарезанного зеленого салата и на этой зелени расположить корзиночки.

КОРЗИНОЧКИ ИЗ ЯИЦ С САЛАТОМ

Сваренные вкрутую яйца очистить, разрезать поперек на 2 части, вынуть желтки и заполнить салатом. Сверху украсить веточкой зелени или зеленым луком.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ САЛАТОМ

Зрелые, не очень крупные помидоры обмыть, концом маленького ножа вырезать глубокую ямку со стороны ветки, освободить сердцевину от сока и зерен (слегка выжать), посолить, посыпать перцем и наполнить салатом из дичи.

ЗАЛИВНЫЕ БЛЮДА

Заливные блюда приготовляют из рыбы, мяса и овощей. Для рыбных заливных особенно рекомендуются судак, осетрина, белуга, стерлядь, а также филе леща, карпа, окуня. Мясные заливные приготовляют из поросенка, языка, телятины, буженины, ветчины, домашней птицы и дичи (куры, индейки, утки, рябчики, куропатки).

Прекрасное заливное можно приготовить из фаршированных рыбных и мясных продуктов: щуки, судака, птицы, ливерной колбасы. Эти продукты нарезают тонкими кусками, украшают ломтиками яиц, лимона, помидоров, свежих огурцов, яблок, листиками зелени.

Для приготовления заливных блюд из овощей берут морковь, репу, цветную капусту, спаржу, зеленый горошек и пр. К овощам можно добавлять фрукты (яблоки, груши, персики и др.).

Бульон или отвар, полученный при варке рыбы, мяса или овощей, предназначенных для заливки, идет на приготовление желе.

Количество желатины, которое необходимо положить в бульон или отвар для получения желе, зависит от крепости бульона и отвара. Так, например, в бульон из-под судака, сваренного с головой и кожей, достаточно добавить 1–2 г желатины на 1 стакан. На то же количество бульона из кур или цыплят нужно положить 4–5 г. Из овощного отвара хорошее желе получится при добавлении 6–7 г желатины на 1 стакан желе. Замачивают желатину в холодной воде, взятой в пятикратном количестве по отношению к весу желатины.

Бульон или отвар следует прокипятить на легком огне в течение 3–5 минут, затем положить предварительно замоченную и отжатую желатину и помешивать бульон до закипания и полного растворения желатины. После этого бульон или отвар процедить через салфетку в другую кастрюлю или миску, дать слегка остыть и залить подготовленные продукты (рыбу, мясо или овощи). Чтобы получить желе более прозрачное, нужно взять на каждые 4–5 стаканов бульона 1 сырой яичный белок, взбить в миске веничком или вилкой, влить стакан охлажденного бульона или отвара, добавить столовую ложку уксуса или лимонного сока, перемешать и влить в кипящий бульон или отвар. Кастрюлю с бульоном накрыть крышкой, поставить на слабый огонь; как только закипит, кастрюлю снять с огня и дать бульону отстояться в течение 15–20 минут, затем осторожно, не взбалтывая, процедить через салфетку.

ЗАЛИВНОЙ СУДАК

Очищенного и вымытого судака нарезать на куски. Кости, голову без жабер, зачистки и икру сложить в кастрюлю, прибавить коренья, лук, соль, лавровый лист (1–2 листка), залить водой и поставить варить. Через 15–20 минут в эту же кастрюлю положить для варки куски судака. Когда куски рыбы будут готовы, вынуть их шумовкой, уложить на блюдо в форме целой рыбы, но с небольшими промежутками между кусками, и поставить блюдо в холодное место. Получившийся от варки рыбы бульон слить и приготовить 2 2 1/2 стакана желе, т. е. растворить в нем размоченную желатину, вскипятить и процедить через салфетку. Каждый кусок судака украсить ломтиками лимона, моркови, нарезанной в виде звездочек, листиком зелени и залить полученным желе в два-три приема, чтобы украшения не сдвинулись с места, а куски судака были залиты желе. Блюдо держать в холодном месте, пока желе не застынет. К заливному судаку можно подать красную капусту, картофельный салат, огурцы свежие и соленые, а также соус майонез.

На 1 судака (1000–1200 г) — 10–12 г желатины, по 1 шт. кореньев и головку лука.

ЗАЛИВНАЯ ОСЕТРИНА

Кусок осетрины (или севрюги, белуги) сварить с добавлением кореньев и охладить. Из бульона, полученного при варке рыбы, приготовить 3–4 стакана прозрачного желе. Готовое и процеженное желе охладить.

Сваренную рыбу нарезать тонкими кусками, уложить на противень или блюдо так, чтобы вокруг каждого куска оставалось свободное место для желе. Куски рыбы украсить листиками зелени петрушки, ломтиками моркови, кружочками свежего огурца, кусочками крабов или раков, каперсами. Украшения надо закрепить охлажденным желе, поливая им куски рыбы с ложки. После этого в два-три приема куски рыбы залить ровным слоем желе. Когда заливное остынет, каждый кусок вырезать концом ножа и, красиво уложив на блюдо, гарнировать с одной или с двух сторон букетами вареной моркови, репы, картофеля, зеленого горошка.

Перед подачей на стол гарнир заправить маслом и уксусом. Подать хрен с уксусом и соус майонез.

На 1 кг осетрины — 25–30 г желатины, по 1 шт. кореньев и головку лука.

СТУДЕНЬ ИЗ СТЕРЛЯДИ

Очищенную и вымытую стерлядь вытереть насухо салфеткой, нарезать на куски и сварить так же, как судака для заливного. После варки куски стерляди выложить в глубокое блюдо или салатник и накрыть салфеткой. В бульон положить размоченную желатину и размешивать ее до растворения. Осветлив желе паюсной или зернистой икрой так же, как уху (см. стр. 107), процедить его, охладить и залить им стерлядь. Перед заливкой украсить куски стерляди листиками зелени петрушки, раковыми шейками или кусочками крабов.

На 1 кг стерляди — 15–20 г желатины (на 4 стакана желе), 25 г икры (для осветления желе), по 1 шт. кореньев и головку лука.

ПОРОСЕНОК ЗАЛИВНОЙ

Поросенка, если окажется щетинка, опалить на спиртовке, после чего промыть и выпотрошить.

Перед варкой поросенка разрубить на части: отнять голову, тушку в почечной части разрезать поперек (каждую половину можно дополнительно разрубить вдоль по позвоночнику).

Разрубленного поросенка положить в кастрюлю, залить холодной водой, посолить, добавить очищенные коренья и лук и, накрыв кастрюлю крышкой, поставить варить.

Поросенка можно сварить и в целом виде в кастрюле или котелке. В этом случае позвоночную кость у шеи надо разрубить вдоль с внутренней стороны до мякоти.

Когда вода закипит, снять пену и продолжать варить на слабом огне в течение 40–50 минут. Готового поросенка вынуть на блюдо, покрыть влажной салфеткой и охладить.

Бульон, полученный при варке поросенка, поставить на огонь, добавить перец, лавровый лист, гвоздику и дать закипеть; после этого положить желатину, предварительно замоченную в холодной воде, и, размешивая, вскипятить, а затем процедить бульон через полотно.

Охлажденного поросенка разрубить на порционные куски и уложить на блюдо так, чтобы между ними остались промежутки в 1/2 см; куски поросенка украсить полукружками вареного яйца, ветками зелени петрушки, кружочками вареной моркови или ломтиками лимона.

Заливать поросенка приготовленным желе надо так же, как судака.

Отдельно подать соус-хрен со сметаной или хрен с уксусом. На 1 поросенка (2–2 1/2 кг) — 30 г желатины, по 1 шт. моркови, петрушки и головку лука.

ЗАЛИВНОЙ ЯЗЫК

Свежий язык, сваренный, охлажденный, нарезанный тонкими кусками, залить так же, как осетрину. Желе приготовить на бульоне, полученном при варке языка, причем необходимо с бульона снять жир. Куски языка до заливки нужно украсить ломтиками вареного яйца, свежего огурца, корнишонов, листиками зелени петрушки. Залитые куски вырезать, обводя каждый кусок концом ножа, уложить красиво на блюдо и гарнировать с одной или двух сторон салатом из белой и красной капусты, кружками помидоров и свежего огурца, маринованными вишнями, сливами, виноградом. Украсить зеленым салатом и зеленью петрушки. Отдельно подать соус «Острый», майонез, соус из сметаны с хреном или хрен с уксусом.

Таким же способом приготовляют заливную ветчину (нежирную). На 1 язык (около 1 кг) — 20–25 г желатины (на 2 1/2 — 3 стакана желе), по 1 шт. кореньев и головку лука.

СТУДЕНЬ ГОВЯЖИЙ

Голье (говяжьи ноги и губы) опалить, разрезать на части, кости разрубить, вымочить в холодной воде в течение 3–4 часов, вымыть щеткой, обмыть чистой холодной водой, сложить в кастрюлю и залить холодной водой, чтобы уровень воды был выше уровня мяса, примерно, на 8-10 см. Прибавить на 1 кг голья по 1–2 шт. моркови, лука, петрушки, лаврового листа, немного перца. Кастрюлю накрыть крышкой и варить на слабом огне 6–7 часов, пока мясо не будет легко отделяться от костей. После варки снять с поверхности жир, перец и лавровый лист, отделить мякоть от костей, порубить ее или пропустить через мясорубку и смешать с процеженным бульоном. После этого размешать, прибавить по вкусу соль и разлить в формы или глубокие блюда. При заливке в формы в студень можно прибавить вареные яйца, нарезанные кружочками. В этом случае форму залить лишь на одну треть, дать студню остыть, уложить в ряд кружки яиц, снова залить студнем, вновь уложить кружки яиц и т. д.

Перед подачей к столу форму окунуть в горячую воду, выложить студень на блюдо, украсить его ветками зелени

петрушки. К студню подать хрен с уксусом, горчицу, сметанный соус с хреном, а также огурцы и салат из красной и белокочанной капусты.

СТУДЕНЬ ТЕЛЯЧИЙ

Ошпаренные телячьи ножки вытереть насухо полотенцем и натереть мукой, опалить на спиртовке те места, где осталась шерсть. Ножки разрезать вдоль, отделить мякоть от кости, промыть, сложить в кастрюлю, разрубив кости на несколько частей, залить холодной водой выше уровня ножек на 4–5 см, прибавить на 4 ножки 2 моркови, 1 петрушку, 2 луковицы, 2–3 лавровых листика, немного перца и варить на слабом огне 3–4 часа. По окончании варки снять с поверхности жир, удалить коренья, лук, лавровый лист, мякоть отделить от костей, порубить ее или пропустить через мясорубку. Кости положить обратно в бульон и варить, пока останется 5–6 стаканов бульона. Затем бульон процедить, смешать с мясом, посолить по вкусу, разлить в формы, перекладывая студень кружочками вареных яиц (в два-три ряда), и охладить. К студню подать сметанный соус с хреном, горчицу, хрен с уксусом, хрен тертый сухой, а также зеленый салат, заправленный сметаной с уксусом, и огурцы.

Таким же способом можно приготовить студень из свиных ножек или свиной головки. В последнем случае в бульон следует прибавить 5–7 г желатины.

На 4 телячьих ножки — 5–6 яиц, 2 моркови, 2 головки лука, 1 петрушку.

СОУСЫ И ЗАПРАВКИ ДЛЯ САЛАТОВ, ВИНЕГРЕТОВ И ДРУГИХ ХОЛОДНЫХ БЛЮД

Для холодных блюд и закусок рекомендуется применять готовые томатные соусы — «Острый», «Кубанский», а также «Любительский», «Южный» и готовый майонез. Некоторые соусы можно приготовить и дома.

СОУС МАЙОНЕЗ

В фарфоровую или фаянсовую чашку отбить яичные сырые желтки, посолить и перемешать веничком или лопаткой. Затем вливать небольшими порциями (по чайной ложке) растительное масло, каждый раз тщательно смешивая его с желтками. Когда масло и желтки образуют густую однородную массу, прибавить уксус. Если соус слишком густ, добавить в него около столовой ложки теплой воды. Для более острого вкуса в соус можно прибавить 1/4 чайной ложки готовой горчицы, которую нужно смешать с желтками до заправки соуса маслом.

Майонез подают к вареным и жареным мясным и рыбным холодным блюдам. Он служит также основой для приготовления майонезов из дичи, домашней птицы и рыбы.

На 1/2 стакана масла растительного (подсолнечного или оливкового) — 1 яйцо (желток), 1 ст. ложку уксуса.

СОУС МАЙОНЕЗ СО СМЕТАНОЙ

Соус майонез смешать со сметаной, лимонным соком, мелко нарезанной зеленью петрушки, добавив, при желании, соус «Южный» или «Любительский». Подавать к тем же блюдам, что и обыкновенный майонез. Соусом майонез со сметаной можно заправлять салаты; в этом случае зелени петрушки класть не надо.

На 1/4 стакана соуса майонез — 1/4 стакана густой сметаны, 1 ст. ложку уксуса или чайную ложку лимонного сока и чайную ложку соуса «Южный» или «Любительский».

СОУС МАЙОНЕЗ С КОРНИШОНАМИ

Мелко нарубленные корнишоны или пикули смешать с соусами майонез и «Южный». Подавать к холодному ростбифу, телятине, баранине, вареному мясу и к горячей рыбе, жаренной в сухарях.

На 1/2 стакана соуса майонез — 5–6 корнишонов (или 50 г пикулей), 1–2 чайных ложки соуса «Южный».

СОУС ЗЕЛЕНЫЙ

Обмытые листья салата, шпината, эстрагона или петрушки варить в кипящей воде 2–3 минуты, вынуть, дать стечь воде, мелко нарубить, протереть сквозь волосяное сито и смешать с соусом майонез, прибавив по вкусу уксус и соль. Подавать к холодной рыбе, а также к рыбе, жаренной в сухарях.

На 1/2 стакана соуса майонез — 1 ст. ложку сваренных и протертых салата, шпината, эстрагона или зелени петрушки, 1 ст. ложку уксуса.

СОУС ИЗ ГОРЧИЦЫ С КАПЕРСАМИ

Желтки вареных яиц протереть сквозь сито и добела растереть с горчицей, сахаром, солью, постепенно прибавляя растительное масло. Затем развести уксусом. В готовый соус положить каперсы и мелко нарубленные яичные белки. Подавать соус к холодной рыбе — осетрине, щуке, лососине и др., а также к рыбе, консервированной в собственном соку.

На 2 яйца — 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 ст. ложки горчицы, 3–4 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложку мелких каперсов, 1/2 чайной ложки сахара.

СОУС ВИНЕГРЕТ

Желтки сваренных вкрутую яиц протереть сквозь сито, растереть в фарфоровой или фаянсовой чашке с солью, перцем и маслом в густую массу, затем развести уксусом и прибавить мелко нарубленные яичные белки, лук, каперсы, а также зелень петрушки, эстрагон и огурцы, нарезанные очень мелкими кубиками. Все это перемешать.

Подавать соус к холодной рыбе, свинине, горячим отварным свиным и телячьим ножкам.

На 1 яйцо — 2 ст. ложки растительного масла, 2–3 ст. ложки

уксуса, 1/2 ст. ложки каперсов, 1/2 огурца (свежего), 1/2 головки лука, 1/2 ст. ложки зелени петрушки и эстрагона (листики), 1/2 чайной ложки сахара.

СОУС ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ

Растереть черносмородиновое варенье или джем с горчицей, прибавить портвейн, сок лимона и апельсина, протереть сквозь сито. Цедру лимона и апельсина нарезать тонкой соломкой, ошпарить, опустив на 1 минуту в кипяток. Так же ошпарить мелко нарубленный лук. Цедру и лук охладить и смешать с соусом. Можно добавить перец. Подавать соус к жареной дичи, утке, гусю.

На 2 ст. ложки варенья или джема — 1/2 чайной ложки горчицы, 1 ст. ложку портвейна, 1/2 ст. ложки цедры лимона и апельсина, 1/2 головки мелкого лука.

ХРЕН С УКСУСОМ

Корешок хрена, очищенный и вымытый, натереть на терке, положить в чашку, залить уксусом так, чтобы был покрыт хрен, прибавить по вкусу соль и сахар. Подавать к холодной и заливной рыбе, студню, ветчине, солонине.

ЗАПРАВКА ИЗ СМЕТАНЫ С УКСУСОМ

Смешать сметану с солью, перцем, уксусом и сахаром. На 1/4 стакана сметаны — 1/4 стакана уксуса, 1 чайную ложку сахарной пудры, соль, перец по вкусу.

Или на 1/2 стакана сметаны — 1–1 1/2 ст. ложки уксуса, сахар по вкусу.

СОУС СМЕТАННЫЙ С ХРЕНОМ

Очищенный, промытый корешок хрена натереть на терке и смешать со сметаной, солью, сахаром (по вкусу). Подавать сметанный соус с хреном к холодному и заливному поросенку, студню, а также к холодной рыбе.

На 1 стакан сметаны — 1 корешок хрена.

ЗАПРАВКА ИЗ УКСУСА И РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА

Уксус перед заправкой салата тщательно смешать с солью, перцем, сахаром и маслом.

На 1/4 стакана уксуса — 1–2 ст. ложки растительного масла, 1 чайную ложку сахарной пудры.

Или на 2 ст. ложки уксуса — 4–5 ст. ложек растительного масла, соль, перец по вкусу, 1/2 чайной ложки сахарной пудры.

ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ

Горячими закусками могут служить различные мясные и рыбные блюда, яичницы, грибы в сметане, пироги или кулебяки с капустой и другими начинками, а также пирожки, растегаи и т. п.

В отличие от обычных блюд, для приготовления горячих закусок берут куски мяса или рыбы меньшего размера, котлеты и другие изделия приготовляют также не крупные; кроме того, горячие закуски подают без гарнира и приготовляют перед самой подачей к столу.

Из блюд, помещенных в книге, горячими закусками могут служить биточки мясные с острым луковым соусом (при этом разделывают биточки размером 3–4 см в диаметре); тефтели в томате (диаметр каждого шарика 1 1/2 — 2 см); ветчина жареная, с горчицей и помидорами, предварительно нарезанная небольшими ломтиками; почки жареные, с помидорами; солянка рыбная или грибная на сковороде; жареное филе судака, нарезанное ломтиками размером 4–5 см, и другие.

Пирожки жареные для закусок делают также маленькими (длиною 5–6 см), кулебяки — неширокими, с большим содержанием фарша.

ВЕТЧИНА ЖАРЕНАЯ, НА ЛОМТИКАХ ХЛЕБА

Нарезанные ломтики ветчины смазать с одной стороны горчицей, обжарить на сковороде с маслом, после чего положить каждый ломтик на поджаренный кусок белого хлеба, предварительно нарезанного фигурками. Сверху посыпать рубленой зеленью.

СОСИСКИ

Сосиски, хорошо проваренные в слегка подсоленном кипятке и поданные с горчицей или натертым хреном, являются сытной и вкусной горячей закуской.

Сосиски можно приготовить еще и другим способом: разрезать их поперек на 3–4 части, обжарить на сковороде в масле в течение 2–3 минут, затем положить на сковороду помидоры, нарезанные тонкими ломтиками, подсоленные и посыпанные перцем, и вместе с ними вновь обжарить сосиски в течение 2–3 минут.

После этого сосиски вместе с помидорами положить в посуду и посыпать мелко нарезанной зеленью. При желании, прибавляют натертый чеснок. Свежие помидоры можно заменить консервированными или томатной пастой.

КОЛБАСА ЖАРЕНАЯ, С КАПУСТОЙ

Вареную колбасу (любительскую, отдельную, докторскую и др.) очистить от оболочки, нарезать ломтиками толщиною 5–6 мм и перед подачей обжарить. Одновременно приготовить тушеную капусту, но более острого вкуса, чем обычно, положить ее на блюдо, сверху капусты поместить ломтики колбасы и посыпать нарезанной зеленью петрушки или укропом. Можно взять тонкие батоны колбасы, обмыть, вытереть насухо и обжарить в жире так, чтобы получилась румяная хрустящая корочка.

При подаче к столу колбасу нарезать на порции, уложить на подогретое блюдо и загарнировать тушеной капустой.

БИТОЧКИ В СМЕТАНЕ

Фарш приготовить так же, как и для мясных котлет (стр. 178) и разделать в форме биточков размером 3–4 см в диаметре. Биточки обвалять в муке, обжарить в глубокой сковороде, после чего залить сметаной, накрыть крышкой и тушить в течение 5–7 минут.

При подаче на стол биточки переложить на блюдо, полить полученным соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

ФОРШМАК

Вареную или жареную говядину, телятину или баранину и сельдь, предварительно вымоченную, очищенную от кожи и костей, пропустить через мясорубку с частой решеткой. Затем размять деревянным пестиком вареный картофель, смешав его с поджаренным на масле луком. Все это сложить в посуду, тщательно перемешать, добавить 2 ст. ложки муки, размягченное сливочное масло, сметану и еще раз пропустить всю массу через мясорубку. После этого добавить сырые яичные желтки, соль, перец по вкусу и перемешать; прибавив взбитые в пену яичные белки, осторожно все перемешать, переложить на подмасленную сковороду, обровнять поверхность, посыпать натертым сыром,

сбрызнуть маслом и запекать в духовом шкафу в течение 30–40 минут.

Как только форшмак будет отставать от стенок сковороды, его можно считать готовым. Форшмак выложить на блюдо, сверху полить небольшим количеством сметанного соуса с томатом. Тот же соус подать отдельно в соуснике.

На 250 г вареного или жареного мяса (говядины, телятины, баранины, птицы) — 1/2 сельди, 2 ст. ложки муки, 2–3 шт. вареного картофеля, 2–3 ст. ложки густой сметаны, 2–3 яйца, 1 ст. ложку натертого сыра.

СЫР

Расскажем о сыре, о его замечательных достоинствах и разнообразнейшем ассортименте, о тончайшем его вкусовом и ароматическом букете.

Различных групп, видов, сортов сыра много. Есть крупные круги сыра весом до 100 кг и совсем маленькие сырки в 30–50 г; есть сыр квадратный, прямоугольный, овальный, круглый, цилиндрический, конусообразный, сыр окрашенный и неокрашенный (т. е. сохранивший естественный цвет), обернутый в ткань, в парафиновую бумагу, и вовсе без обертки; с сухой коркой, со слизистой коркой и совсем без корки; сыр с разнообразной яркой плесенью и без плесени; сыр острый, нежный, ароматный; твердый, мягкий и полумягкий; соленый, сладкий, рассольный, терочный, плавленый, деликатесный сыр в керамике и просто деликатесный.

Сыр в среднем содержит до 32 % жира, 26 % белка, 2,5–3,5 % органических солей, витамины А и группы В, а главное, в процессе созревания сыра его белок становится растворимым и поэтому почти полностью (на 98,5 %) усваивается организмом. Эта особенность сыра делает его одним из самых лучших, самых полезных и ценных пищевых продуктов. А то, что он один из вкуснейших пищевых продуктов, об этом знают все.

Процесс созревания обусловливает не только растворимость сырного белка, но сообщает также сыру вкусовой букет и рисунок поверхности его разреза («глазки»). Хорошо созревший, в меру выдержанный сыр дает на разрезе «слезу» в «глазках».

Некоторые думают, что сырная «слеза» есть прозрачный жир. Это неверно. «Слезы» в сыре — капельки воды, насыщенные солями молока и поваренной солью — и ничем больше. Выступают они и проникают в «глазки» в результате сложных биохимических процессов, происходящих в созревающем сыре, и их появление служит признаком его полной зрелости и хорошего вкуса. Поэтому-то сырные «слезы» и ассоциируются с очень приятными вкусовыми ощущениями и вызывают желание отведать ломтик сыра с такой «слезой».

Для выработки сыра используют не только коровье, но и овечье и козье молоко, причем из одного и того же молока можно приготовить совершенно разные виды сыра, в зависимости от рецептуры изготовления.

Имеется несколько главных групп сыра. К группе твердых крупных сыров относятся советский, швейцарский, алтайский и московский. Это, так сказать, первые среди сыров; они

справедливо считаются самыми вкусными, самыми лучшими, самыми тонкими и нежными. Хорошо, аккуратно нарезанные, небольшие, ровные, тонкие ломтики этих сыров приятно украшают любой закусочный стол.

Сыры этой группы получают, применяя специально им присвоенные способы выработки, из молока коров, пасущихся в горах, на горных пастбищах, где травы изумительно сочны и ароматны, а чудесная вода горных ключей прозрачна.

Все это создает у таких сыров очень тонкий вкусовой букет, в котором преобладает весьма приятный сладковато-ореховый привкус, при пластичной консистенции сырного теста и хорошо развитом на разрезе крупном рисунке.

Эти сыры подают как закуску и как десерт. Они хороши к виноградным винам.

Жирность этих сыров 45–50 %. Следующая подгруппа — твердые мелкие сыры: ярославский, голландский, костромской, степной, угличский.

Эти сыры также очень хороши, питательны, вкусны, жирность их 40–45 %, их подают к утреннему чаю или кофе.

В первой стадии зрелости (2 месяца) эти сыры имеют нежный кисломолочный вкус и аромат, они очень приятны и аппетитны с несоленым сладко-сливочным маслом на ломтике ржаного хлеба. А в 4–6 месяцев, в пору их полной зрелости, они в меру остры, у них аромат созревшего сыра, а на разрезе — все та же «слеза».

В отличие от других, сыры горный Алтай, чедер, пионер созревают при высокой температуре (30–35 гр.), у них не образуется «глазков»; нет, следовательно, рисунка на разрезе.

У этих сыров нежное, маслянистое, некрошливое тесто, их жирность 45–50 %, они хороши к бутербродам и с пресным печеньем.

Ярцевский, латвийский и волжский принадлежат к группе полумягких сыров; у них острый, пикантный вкус и аромат, их выпускают жирностью 40–45 % и рекомендуют, в частности, как одну из очень неплохих закусок к виноградному вину. Они хороши также и к крепкому кофе.

Мягкие и деликатесные сыры вырабатываются сыродельной промышленностью в довольно широком ассортименте.

Среди этой подгруппы сыров наиболее острые и вместе с тем нежные по вкусу — дорогобужский, смоленский, медынский и др.

Для них характерно развитие на поверхности особых микроорганизмов слизи, что и придает им остроту и специфический аромат. Они быстро созревают и в месячном или полуторамесячном возрасте уже вполне хороши и зрелы.

Чтобы сохранить особый аромат, свойственный этим сырам,

их обертывают в пергамент, фольгу и этикетированную бумагу.

Особняком в этой группе сыров стоит рокфор. Люди, впервые видящие рокфор и не пробовавшие его, относятся к нему, как и вообще к деликатесным сырам, с некоторым предубеждением. Откуда эти прожилки голубовато-белой плесени на поверхности сыра? — спрашивают они.

Оказывается, что в процессе изготовления рокфора в свежую сырную массу вводят специально выращенные чистые культуры полезной плесени, называемой «пенициллиум рокфорти». Плесень эта в сыре развивается и дает тот своеобразный, деликатесный и острый, слегка перечный вкус и ту голубовато-белую мраморность на разрезе, которые свойственны рокфору.

Таким образом, плесени на рокфоре, как и слизи на поверхности медынского, смоленского, дорогобужского сыров, не следует опасаться. Наоборот, отсутствие этой плесени (или слизи) говорило бы о том, что сыр еще не созрел и не приобрел характерных своих свойств.

Хорошо созревший рокфор — вкуснейший из сыров, в нем до 65–70 % растворимого белка, он способствует пищеварению и повышает аппетит.

К мягким деликатесным, острым сырам нужна привычка. Вкус и привычка к новому продукту создаются не сразу, а воспитываются постепенно. В этой связи стоит, пожалуй, напомнить читателям, что нет человека, которому сразу понравились бы соленые маслины. Однако, попробовав их раз-другой, привыкают к горько-соленому вкусу маслин, и они начинают нравиться.

То же надо сказать и о мягких и деликатесных сырах, о таких, как рокфор, дорогобужский, смоленский, медынский. Это — хорошие, очень вкусные сыры и к ним стоит привыкнуть. Кстати заметим, что они очень хороши к пиву.

К группе мягких сыров принадлежит также чайный сырок. Он приготовлен из пастеризованного молока, заквашенного на чистых культурах молочнокислых бактерий, у него чуть солоноватый кисло-молочный вкус и нежная консистенция.

Сливочный сыр, жирностью 35 %, кроме белка и жира содержит натуральные соки и до 35 % сахара; его расфасовывают в стаканы, у него привкус внесенных дополнений и специй.

На юге нашей страны, особенно в Закавказье, в Дагестане, распространены так называемые рассольные сыры, в числе которых

тушинский, чанах, ереванский, сулугуни, кобийский, брынза и др.

Эти сыры вырабатывают не только из овечьего и козьего, но и

из коровьего молока, их жирность колеблется от 30 до 45 %.

Особенность этих сыров в том, что у них нет корки, по цвету они совершенно белые, а на разрезе некоторые из них бывают в середине слегка желтоватыми. После изготовления они созревают в рассоле, что и сообщает им специфический вкус.

Стоит особо отметить грузинский рассольный сыр — сулугуни; у него нежное, несколько тянущееся сырное тесто.

Свежий, молодой сулугуни (2-3-дневный) поджаривают на сковороде, что сообщает ему особенно тонкий и своеобразный вкус. Созревший сулугуни (он созревает 1,5 месяца) употребляют так же, как и другие рассольные сыры.

Для улучшения вкуса рассольные сыры перед едой нарезают на тонкие ломтики и обваривают кипятком — это их размягчает и делает менее солеными.

Рассольные сыры незаменимы к столовому виноградному вину, сыры более соленые и жирные — к красному, менее соленые — к белому.

Есть и группа специально овечьих сыров, приготовленных из овечьего молока. Среди этих сыров наиболее известны арагацкий, южный овечий, молдавский копченый. Их жирность 40–55 %, они в меру остры, у них специфический вкус овечьего сыра, они гораздо менее солены, чем рассольные сыры (содержание соли в них не выше 3,5 %).

В отличие от рассольных, они созревают не в рассоле и, кроме того, имеют корку.

Молдавский копченый сыр называется так потому, что через месяц после приготовления его коптят, что и сообщает ему привкус копченого продукта.

Плавленые сыры быстро завоевали популярность среди потребителей. Эти сыры приятны на вкус и очень питательны.

Плавленые сыры вырабатывают путем переплавки сыров, их и называют по наименованию того сыра, из которого они выработаны (советский, голландский) и вкус которого они сохраняют.

Вырабатывают плавленый сыр и с различными специями, что придает ему своеобразный вкус и особый аромат, свойственный только данному продукту. Такой плавленый сыр, изготовленный по собственной, только для него созданной рецептуре, получает и свое особое название, например, плавленый сыр «Новый», «Острый» и др. У этого сыра нет корки, нет, следовательно, и отходов, его расфасовывают в пакеты из фольги по 30, 62,5 и 100 г.

Сырки из творожной массы с добавлением сахара (30–35 %), фруктовых соков, какао, ванили, расфасованные в 100-граммовые

брусочки, — это так называемые пластические сыры — любимый завтрак малышей.

Наиболее распространенным из порошковых и терочных является зеленый сыр.

Растертая в порошок, вполне созревшая сырная масса, хорошо смешанная с порошком из высушенных листьев голубого донника (голубой донник — пряная травка), а затем плотно спрессованная в форме маленького, слегка усеченного конуса, в упаковке из фольги таков терочный зеленый сыр. Употребляется он в виде порошка, для чего его натирают на мелкой терке. По вкусу — это острый, несколько пряный сыр. Он служит прекрасной приправой к макаронам, хорош также и на хлебе с маслом — к кофе или к чаю.

Надо рассказать еще о деликатесных сырах в керамической посуде.

В лучших гастрономических магазинах на прилавках с сырами стоят привлекательные керамические баночки (их емкость — от 125 до 450 г), в которых находится специально приготовленный деликатесный сыр (жирностью до 60 %); у него острый вкус и запах, консистенция пастообразная, цвет серо-желтый.

Отборный, зрелый, жирный сыр, измельченный и специально обработанный, смешивают, согласно рецептуре, со специями, сливочным маслом, рыбными копченостями, консервами, томатом-пастой. Получается совершенно неповторимая по вкусу сырная масса, действительно, деликатесная и очень своеобразная и приятная.

Такой деликатесный сыр, намазанный тонким слоем на пресное, сухое печенье, является лучшей закуской к белому столовому виноградному вину типа «Рислинг».

КОНСЕРВЫ

В ассортименте консервов свыше 500 названий, из них, примерно, 120 названий мясных консервов, 150 рыбных, 70 овощных, 150 фруктовых, 22 названия консервированных соков и несколько видов молочных консервов.

Фрукты консервируют в виде компотов, варенья, джема, повидла, фруктовых соусов, пюре и маринадов.

Из овощей вырабатывают натуральные овощные консервы, закусочные консервы (в томатном соусе, с растительным маслом), концентрированные томатные продукты (томат-паста, томат-пюре), овощные пюре, соусы и маринады.

Из фруктов и ягод, а также из свежих томатов изготовляют консервированные томатный, фруктовые и ягодные соки.

Кроме того, вырабатывают фруктовые и овощные консервы для детского и диэтического питания.

В ассортименте мясных консервов — тушеное мясо, гуляш из говядины, баранины, мясо жареное, тефтели из говядины, тефтели из свинины, рагу из баранины, свиная отбивная котлета, свиная жареная котлета, свиная солянка, свиные котлеты (рубленые), телятина жареная, языки говяжьи, языки свиные, языки бараньи, мозги, почки, печень жареная и др.

В числе паштетных мясных консервов — паштет со сливочным маслом, паштет со свиным смальцем, паштет свиной с белыми грибами, паштет из мозгов и печени.

Среди консервов имеются также сосиски с капустой, сосиски в томате, сосиски в бульоне; имеются и ветчинные консервы.

Мясо-растительные консервы вырабатывают из говядины, баранины, свинины, мясного фарша с горохом, фасолью, чечевицей, с добавлением жира, лука, пряностей.

Имеется довольно богатый выбор консервов из куриного мяса. Куриные консервы — деликатесный, диэтический, очень питательный продукт. Консервируют лучшее поджаренное куриное мясо, залитое концентрированным куриным бульоном.

Различных и самых разнообразных пород рыбы у нас так много, а рыбоконсервная промышленность развивается в такой мере интенсивно, что один только перечень рыбных консервов занял бы слишком много места в нашей книге.

Ограничимся поэтому краткими сведениями о рыбных консервах по их группам.

Рыбные консервы натуральные готовятся из дальневосточных лососевых рыб (нерки, чавычи, кижуча, горбуши, кеты), реже — из осетровых и сиговых рыб.

Натуральные рыбные консервы употребляют так же, как и одноименную отварную свежую рыбу (к примеру, как отварную осетрину или белугу). К столу их следует подавать с салатом, овощным или другим гарниром или соусом.

Очень богат и разнообразен ассортимент закусочных рыбных консервов в масле, в томате, в маринаде. На консервном заводе рыбу предварительно подвергают, в зависимости от типа консервов и рецептуры приготовления, различной обработке: жарят, солят, коптят, пропекают, подвяливают, подсушивают. В результате подвяливания кожа рыбы приобретает серебристый оттенок, копчение же сообщает ей золотистые тона; для обжарки рыбу предварительно обваливают в муке, отчего на ней образуется аппетитная корочка.

В закусочные рыбные консервы добавляют различные заливки (томатный соус, ароматизированное растительное масло или смесь растительных масел), затем банки закатывают (закупоривают) и стерилизуют.

В масле чаще всего изготовляют консервы типа шпрот, сардин, а также предварительно прокопченные — треску, сельдь, а в томате — бычки, частиковую и красную рыбу.

Своеобразные диэтические консервы вырабатывают на траулерах в Баренцовом море: печень тресковую натуральную или в томате. Натуральный тресковый жир, выделяющийся из печени при стерилизации, по вкусу исключительно приятен и не имеет обычного привкуса, свойственного рыбьему жиру. Отварная печень из этого консерва — одна из самых изысканных, нежных и очень питательных закусок.

Печень трески имеет, кроме того, и лечебное значение, так как содержит более 60 % рыбьего жира и богата витаминами.

Отметим, что шпроты и сардины в масле, пожалуй, не превзойдены даже среди лучших закусочных рыбных консервов.

Выделяется из остальных консервов группа рыбных презервов в пряном посоле и в маринаде. Презервы отличаются от консервов тем, что их не подвергают стерилизации, а только герметически закупоривают. Презервы менее стойки, чем консервы — их следует хранить на холоде.

Всем известные кильки, анчоусы, сельдь в маринаде и другие подобные закусочные консервы не подвергают стерилизации; следовательно, по способу приготовления они относятся к презервам.

О ВИНОГРАДНОМ ВИНЕ, ВОДКЕ, ПИВЕ

В потреблении напитков нужно также переходить от грубых, примитивных вкусов к более тонким, от водки — к виноградному вину с его богатейшим букетом вкусовых тонов и ароматов.

Ученые, врачи, медицинские общества и учреждения утверждают полезность виноградного вина, справедливо подчеркивая его питательное и лечебное значение, и противопоставляют его водке.

Многовековой опыт всех народов, подтверждая этот вывод науки, убедительно свидетельствует о вреде и бедствиях алкоголизма, связанных, как правило, с потреблением не вина и пива, а именно водки.

Еще в 1936 г., разоблачая легенду о «русском пьянстве», товарищ Микоян говорил:

«Некоторые думают и говорят о том, что у нас, мол, много водки пьют, а за границей, вот, мало пьют. Это — в корне неверное представление. Вот цифры душевого потребления водки, вина и пива в переводе на чистый спирт в 1931 году: во Франции — 18,9 литра, в Бельгии — 11,2, в Англии — 3,2, в СССР — 1,6… Но почему же до сих пор шла слава о русском пьянстве? Потому, что при царе народ нищенствовал, и тогда пили не от веселья, а от горя, от нищеты. Пили, именно, чтобы напиться и забыть про свою проклятую жизнь. Достанет иногда человек на бутылку водки и пьет, денег при этом на еду нехватало, кушать было нечего, и человек напивался пьяным. Теперь веселее стало жить. От хорошей и сытой жизни пьяным не напьешься… Весело стало жить, значит и выпить можно, но выпить так, чтобы рассудка не терять и не во вред здоровью».

А «выпить не во вред здоровью» — это и значит — пить меньше водки, заменяя ее в умеренных количествах легким, приятным, натуральным виноградным вином и пивом.

Навыки, привычки, вкусы обусловлены экономикой. В старой России буржуа и дворяне воспитывали у народа вкус к сивухе из «монополькы», что соответствовало отсталой экономике той эпохи и было выгодно правящим буржуазно-помещичьим классам.

Для себя же русская буржуазия и помещики ввозили вина из-за границы, щеголяя утонченными и изысканными вкусами и приверженностью к французским виноградным винам и шампанскому, к заграничным коллекционным, старым коньякам.

Мы же хотим теперь воспитать у всего народа вкус к

отличным отечественным виноградным винам, к прекрасному советскому шампанскому, к превосходным советским коньякам.

Товарищ Микоян в 1936 г. рассказывал: «Товарищ Сталин занят величайшими вопросами построения социализма в нашей стране. Он держит в сфере своего внимания все народное хозяйство, но при этом не забывает и мелочей, так как всякая мелочь имеет значение. Товарищ Сталин сказал, что стахановцы сейчас зарабатывают много денег, много зарабатывают инженеры и другие трудящиеся. А если захотят купить шампанского, смогут ли они его достать? Шампанское — признак материального благополучия, признак зажиточности».

В Советском Союзе вырабатывается в настоящее время много различных виноградных вин — столовых, десертных, игристых и шипучих.

Практика советского виноделия неопровержимо доказала, что нет в мире такого сорта, такой марки виноградного вина, которых мы не могли бы изготовить в наших винодельческих хозяйствах.

Наши десертные вина, особенно мускаты Крыма, натуральные столовые, красные и белые вина Грузии, мадера и херес Армении, кагоры Азербайджана и Средней Азии, закавказские коньяки, шампанское Абрау-Дюрсо, крымское и грузинское, на международных выставках заслужили высокую оценку знатоков виноградного вина.

Производство виноградного вина, шампанского и пива мы расширяем из года в год, а водку стараемся постепенно вытеснять из потребления. Такова наша, советская, политика в этом деле, политика, продиктованная интересами народа, заботой о сохранении и дальнейшем укреплении его здоровья и сил.

Почти в каждой семье нередко ведется обсуждение вопроса об ассортименте напитков к празднику, к семейному торжеству или к встрече друзей. «Книга о вкусной и здоровой пище» в этом обсуждении берет сторону тех, кто предлагает подавать к столу виноградное вино и пиво, а водку подавать в небольшом количестве, максимально ограничивая в ней и себя, и своих гостей.

БУЛЬОНЫ И СУПЫ

Супы готовят на различных бульонах (мясном, рыбном, грибном), на отварах (овощном, фруктовом, ягодном), на молоке, на хлебном квасе.

Супы на бульонах готовят заправочные, прозрачные, пюреобразные.

Продукты, входящие в заправочные супы, варят в бульоне, на котором приготовляется суп.

Продукты для прозрачных супов в большинстве случаев приготовляют отдельно; перед самой подачей к столу их кладут в тарелки и заливают горячим прозрачным бульоном.

Бульон для прозрачных супов делают более крепким, чем для заправочных.

Супы-пюре готовят из протертых, предварительно сваренных продуктов.

ЗАПРАВОЧНЫЕ СУПЫ

Заправочные супы варят на бульоне — мясном, рыбном, грибном или на воде с картофелем, капустой, свеклой, крупой, бобовыми или мучными изделиями, а также с кореньями.

Овощи для супов очищают и нарезают, при этом желательно, чтобы было известное соответствие между формой кусочков различных овощей и других, входящих в супы, продуктов.

Так, например, если варят суп картофельный с крупой, то коренья нарезают мелкими кубиками, а для супа с вермишелью — соломкой. Капусту для щей обычно шинкуют.

Во многие заправочные супы кладут томат-пюре, а в сезон — свежие помидоры. Не кладут томат в рассольник, зеленые щи и супы со щавелем, шпинатом.

Картофель и свежую капусту при варке супа закладывают в сыром виде; коренья (морковь, петрушку, сельдерей, пастернак) и лук предварительно поджаривают, а свеклу и квашеную капусту тушат.

Коренья и лук нельзя закладывать сырыми потому, что во время варки из них легко улетучиваются с водяным паром ароматические и вкусовые вещества. Чтобы удержать их, нарезанные коренья и лук кладут на разогретую с небольшим количеством жира сковороду, хорошо перемешивают и слегка поджаривают до образования светлой пленки, но не допуская появления на них темной окраски. Выделяющиеся из кореньев и лука ароматические вещества поглощаются жиром, из которого они выделяются медленно и постепенно. Благодаря этому суп после введения в него кореньев и лука, поджаренных этим способом, приобретает присущий им аромат и долго его сохраняет.

Морковь, кроме того, окрашивает жир в оранжевый цвет. Окраска жира получается более яркой, если его прогреть с томатом-пюре. Присутствие на поверхности супа блесток окрашенного жира придает ему привлекательный вид.

Свеклу для борща тушат для того, чтобы сохранить ее цвет. Если свеклу закладывать сырой, то при длительной варке в большом количестве бульона или воды окраска ее изменяется; при тушении же свекла доводится почти до готовности с малым количеством воды, что и предохраняет ее от обесцвечивания. Этому способствует также добавление уксуса.

Вместо тушения целые неочищенные, но хорошо вымытые корни свеклы можно испечь или отварить в небольшом количестве воды, а затем очистить, нарезать и положить в борщ.

Предварительное тушение квашеной капусты для щей улучшает ее вкусовые качества.

Крупы (кроме гречневой и манной), горох и фасоль перед закладкой в бульон перебирают и тщательно промывают. Для более быстрого разваривания перловую крупу и бобовые (горох, фасоль, чечевицу) следует замочить: перловую — на 2–3 часа, бобовые — на 4–6 часов. Лущеный (половинчатый) горох замачивать не следует.

Суп с перловой крупой иногда приобретает неприятный синеватый оттенок; во избежание этого перловую крупу рекомендуется закладывать не в сыром виде, а предварительно отварив ее отдельно почти до готовности.

Для лучшего сохранения в овощах витамина С их следует закладывать в кипящий бульон (воду) и варить при слабом кипении. Погружение овощей в холодную жидкость и постепенное нагревание влечет за собой сильное разрушение витамина С. По этой же причине нельзя допускать и переваривания овощей.

Продукты кладут в суп с таким расчетом, чтобы все они были готовы к моменту подачи супа на стол. Последовательность закладки продуктов указана в описании приготовления отдельных супов.

Для улучшения вкуса и аромата в суп кладут немного перца, лавровый лист, а в некоторые супы — мучную заправку.

Мучную заправку приготовляют так: в кастрюлю положить масло (на ложку муки — ложку масла), всыпать просеянную муку, размешать и поджаривать ее в течение 5-10 минут, непрерывно помешивая ложкой и не давая подрумяниться. При поджаривании муки из нее улетучивается влага, а вместе с ней и вещества, сообщающие сырой муке специфический запах и вкус. Поджаренную муку затем развести бульоном и влить в суп (за 10–15 минут до окончания варки).

В некоторых случаях, например при варке зеленых щей, муку можно поджаривать вместе с кореньями.

В овощные супы для улучшения их вкуса и питательной ценности рекомендуется добавлять молоко, сливки, сметану или простоквашу.

Сметану можно положить непосредственно в тарелку с супом или подать отдельно.

Готовые супы хорошо посыпать мелко нарезанной свежей зеленью петрушки, укропом, зеленым луком. Это улучшает вкус, внешний вид супов и обогащает их витамином С.

Овощные супы приготовляют незадолго до их употребления, так как при хранении в них быстро разрушается витамин С. Так, после трехчасового хранения в горячем состоянии щей или

картофельного супа в них остается только половина того количества витамина С, которое было в момент окончания варки.

По этой же причине не следует варить суп на два дня. Целесообразно варить на два дня только бульон, на котором затем ежедневно готовить свежий суп. Помимо сохранения витаминной ценности супов, это обеспечивает лучшие вкусовые качества блюда и разнообразие питания.

Если бульон сварен на два дня, половину его надо отлить в отдельную посуду (фаянсовую или эмалированную), покрыть марлей и поставить в прохладное место на деревянную или металлическую подставку. Когда из бульона перестанет выделяться пар, марлю снять и накрыть посуду крышкой.

Для быстроты приготовления супов рекомендуется использовать вырабатываемые пищевой промышленностью замороженные смеси овощей для борща, супа и др. Эти смеси заливают небольшим количеством горячего бульона и тушат до готовности, затем заправляют томатом-пюре, прогретым с жиром, после чего заливают горячим бульоном и доводят до кипения.

Пищевая промышленность вырабатывает также готовые консервированные овощные супы (в стеклянных банках). При добавлении указанного на этикетке количества воды из них получаются вкусные супы. Для получения мясного супа в них добавляют вместо воды мясной бульон или мясные консервы.

Консервы мясные и рыбные, вообще, целесообразно использовать при приготовлении супов взамен свежего мяса и рыбы, особенно в тех случаях, когда суп надо быстро приготовить, или когда свежее мясо и рыбу трудно сохранить. Суп варят на воде до готовности, а затем кладут консервы и дают супу прокипеть.

МЯСНОЙ БУЛЬОН

Для бульона можно взять любое мясо первого или второго сорта, а также подбедерок, рульку и голяшку. Мясо нужно обмыть, лучше всего под струей холодной воды, положить в кастрюлю (косточки в нескольких местах разрубить), залить холодной водой, накрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь, чтобы вода быстрее закипела, а затем регулировать нагревание так, чтобы не было бурного кипения. Появляющуюся при кипении пену снимать шумовкой, а жир, всплывающий на поверхность, рекомендуется снимать и использовать для поджаривания лука и кореньев; если жир не снять, то от длительного воздействия тепла он разложится — это придаст бульону привкус сала. Через час-полтора после начала варки следует добавить соль. С самого начала и почти до конца варки из мяса выделяются минеральные соли и так называемые экстрактивные вещества; последние придают бульону характерный приятный запах и вкус. Когда мясо готово, его нужно вынуть из бульона и положить в другую посуду, а бульон процедить. Готовность мяса легче всего определяется при помощи поварской иглы или вилки: если игла свободно прокалывает мясо, то оно готово.

Такой бульон идет для приготовления различных супов, мясных щей, борщей и др. Мясо вынимают из бульона и подают вместе с супом или используют для приготовления различных блюд. Мясной бульон можно варить с кореньями. В этом случае, после того как с бульона снята пена, в него кладут очищенные и промытые морковь, репу, петрушку и репчатый лук. Эти овощи (кроме лука) используют для супа, салата или винегрета.

На 500 г мяса нужно 2 1/2 — 3 л воды.

БУЛЬОН ИЗ КОСТЕЙ

Бульон из костей варят в том случае, когда из мякоти хотят приготовить второе блюдо (котлеты, гуляш и пр.). Чтобы кости лучше и быстрее вываривались, их нужно разрубить помельче. Промытые и разрубленные кости положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить варить. Бульон из костей варят так же, как и из мяса, т. е. при слабом кипении и периодически снимая с бульона жир. Время варки бульона из костей от 2 1/2 до 3 часов. Чтобы придать бульону лучший вкус, следует за час до окончания варки положить в бульон очищенные коренья, лук, а также соль. Готовый бульон процедить.

Бульон из костей по своим питательным и вкусовым качествам уступает мясному бульону, так как в отличие от мяса, кости не содержат экстрактивных веществ; при варке из костей переходят в бульон главным образом клеевые вещества и жир. Поэтому его рекомендуется использовать главным образом для приготовления картофельных супов.

На 500 г мясных костей — по 1 моркови, петрушке, головку лука и 2 1/2 — 3 л воды.

МЯСНОЙ БУЛЬОН БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо третьего или четвертого сорта промыть, мякоть срезать, пропустить через мясорубку, кости разрубить; все положить в кастрюлю, залить холодной водой и в таком виде оставить на 20–30 минут, а затем, не меняя воды, поставить варить. Добавить в начале варки очищенные и разрезанные коренья, часть которых предварительно поджарить без масла на сковороде. Через 20 минут после начала варки положить соль. Бульон варить при слабом кипении 30–40 минут, потом процедить и использовать как обычный мясной бульон. Отварное мясо может пойти на фарш для пирожков или запеканки.

На 500 г мяса — по 1 шт. моркови, лука, петрушки или сельдерея, 1 1/2 — 2 л воды.

РЫБНЫЙ БУЛЬОН

Для приготовления рыбного бульона употребляется частиковая рыба (судак, окунь и др.), а также красная рыба — осетрина, севрюга, белуга. Бульон из частиковой рыбы приготовляется так: рыбу очистить от чешуи, разрезать брюшко, вынуть внутренности, промыть, нарезать рыбу на порционные куски, из голов вынуть жабры. Приготовленную таким образом рыбу положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить соль, коренья и лук, нарезанный ломтиками, и варить при слабом кипении 25–30 минут; после этого куски рыбы вынуть, а голову и хвост продолжать варить еще 15–20 минут. Куски рыбы можно положить в тарелки с супом или использовать как самостоятельное второе блюдо.

Рыбный бульон можно сварить также из костей, голов и других зачисток частиковой рыбы. В этом случае с сырой очищенной рыбы снимают филе для приготовления из него второго блюда. Кости разрубают на несколько частей, из голов вынимают жабры, добавляют хвосты и плавники; все это промывают, кладут вместе с кореньями в кастрюлю, заливают холодной водой и варят при медленном кипении около часа.

Наконец, рыбный бульон можно сварить из красной рыбы; в этом случае рекомендуется брать готовое филе. Рыбу залить холодной водой, добавить соль, коренья, лук, нарезанный ломтиками, и варить при медленном кипении 30–40 минут. Вареную рыбу можно использовать для второго блюда.

Во всех случаях готовый бульон нужно процедить и затем использовать для приготовления супов.

На 500–600 г рыбы — по 1 шт. репчатого лука и петрушки, 2–3 л воды.

ГРИБНОЙ БУЛЬОН

Промытые в теплой воде сухие грибы положить в кастрюлю, добавить очищенную и разрезанную пополам луковицу, залить холодной водой и варить при слабом кипении в течение 2–2 1/2 часов. Для ускорения варки грибы можно предварительно замочить на 1–2 часа в холодной воде, в которой их потом и варить.

Готовый бульон процедить, грибы промыть холодной водой, мелко нашинковать и положить в суп, приготовляемый из грибного бульона.

На 50 г сухих грибов — 2–3 л воды.

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

Поставить варить мясной бульон. Через 1 1/2 — 2 часа после начала варки мясо вынуть, а бульон процедить в суповую кастрюлю, в которую положить предварительно поджаренные коренья и лук; затем положить мясо, добавить нарезанную капусту и варить в течение 30–40 минут. За 5-10 минут до окончания варки в щи добавить перец, лавровый лист, соль.

Щи можно варить с добавлением картофеля и свежих помидоров. В этом случае очищенный и нарезанный картофель положить в кастрюлю через 10–15 минут после того, как положена капуста, а помидоры, нарезанные дольками, — в конце варки вместе с приправами.

Щи без картофеля можно заправить поджаренной мукой. На 500 г мяса 500 г свежей капусты, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки масла, 200 г помидоров.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Сварить мясной бульон. Положить в суповую кастрюлю квашеную капусту (если капуста очень кислая, то необходимо предварительно ее отжать), добавить 1–1 1/2 стакана воды, немного масла, затем накрыть кастрюлю крышкой и тушить около часа.

После этого капусту залить бульоном, положить поджаренные с томатом коренья и варить до полной готовности.

Перед окончанием варки прибавить лавровый лист, перец, соль и влить мучную заправку.

Щи из квашеной капусты можно приготовить также и таким способом: капусту и промытое мясо положить в кастрюлю, залить водой и поставить варить. Отдельно поджарить вместе с томатом коренья и лук и за 20–30 минут до окончания варки положить в щи, добавив лавровый лист, перец, соль и поджаренную муку.

На 500 г мяса — 500 г квашеной капусты, по 1 шт. кореньев и головку лука, 1 ст. ложку муки, по 2 ст. ложки масла и томата-пюре.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОЛОВИЗНОЙ

Голову осетровой рыбы разрубить на куски, удалить жабры, промыть, ошпарить, погрузив на 1–2 минуты в горячую воду, снова промыть, положить в кастрюлю, залить водой и поставить варить на слабый огонь на 3–4 часа. Спустя час с начала варки рекомендуется вынуть головизну шумовкой на блюдо и процедить бульон, чтобы в нем не оставалось мелких костей. Головизну разобрать, отделив мясо и хрящи; последние положить доваривать в бульон.

За час до окончания варки хрящей положить в бульон тушеную квашеную капусту, подготовленную, как указано в рецепте «Щи из квашеной капусты», и поджаренные с томатом коренья.

Перед окончанием варки добавить соль, перец, лавровый лист и заправить мукой.

На 1 кг головизны — 500 г квашеной капусты, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложку муки, 2–3 л воды.

ЩИ ИЗ КАПУСТНОЙ РАССАДЫ

Сварить мясной бульон. Очищенные коренья и лук нарезать дольками и поджарить в суповой кастрюле на масле. Рассаду очистить от корешков, разрезать на 2–3 части, промыть, ошпарить в кипятке, откинуть на дуршлаг, облить холодной водой; когда вода стечет, переложить рассаду в кастрюлю с поджаренными кореньями и залить кипящим бульоном. Одновременно положить лавровый лист, перец, соль и варить 25–30 минут. Щи из рассады подают на стол со сметаной и мясом и посыпают укропом или зеленью петрушки. В щи перед окончанием варки можно положить мучную заправку.

На 500 г мяса — 800 г рассады, 200 г кореньев и лука, 2 ст.

ложки масла.

ЛЕТНИЕ ЩИ С КАРТОФЕЛЕМ

Положить в кастрюлю мясо, залить 3–3 1/2 л воды и поставить варить. Когда вода закипит, снять пену и варку продолжать при тихом кипении 1 1/2 — 2 часа. За 15–20 минут до подачи на стол в бульон положить очищенные и нарезанные морковь, петрушку, лук и раннюю капусту; при этом разрезать кочаны на крупные доли (на 4–6 частей), затем добавить целый очищенный картофель и соль.

Перед подачей к столу положить в кастрюлю нарезанные на дольки помидоры, дать бульону прокипеть и разлить в тарелки, положив в каждую тарелку дольку кочана капусты, 2–3 шт. картофеля, помидоры, укроп или зелень петрушки.

На 500 г мяса — 2–3 шт. моркови, 1 петрушку, 1–2 луковицы, по 500 г капусты и картофеля, 200 г помидоров.

ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ

Шпинат или крапиву перебрать, хорошо промыть, сварить в кипящей воде до мягкости, откинуть и протереть сквозь сито. Щавель перебрать и промыть, крупные листики разрезать.

Коренья и лук нарезать мелкими кубиками и поджарить в суповой кастрюле с маслом, добавить к ним муку и продолжать жарение еще 1–2 минуты. Затем положить в кастрюлю протертый шпинат, хорошо перемешать, развести горячим бульоном и отваром, полученным при варке шпината, добавить лавровый лист, перец и варить 15–20 минут. За 5-10 минут до окончания варки положить в кастрюлю листики щавеля и соль. К зеленым щам рекомендуется подавать сметану и сваренное вкрутую яйцо.

На 500 г мяса — 500 г шпината, 200 г щавеля, по 1 шт. кореньев и лука, 1 ст. ложку муки и 2 ст. ложки масла.

БОРЩ

Сварить мясной бульон. Свеклу, морковь, петрушку и лук нарезать соломкой, положить в суповую кастрюлю, добавить помидоры или томат-пюре, уксус, сахар и немного бульона с жиром (или добавить 1–2 ст. ложки масла), закрыть крышкой и поставить овощи тушить. Овощи перемешивать, чтобы не пригорели, прибавляя, если нужно, немного бульона или воды.

Через 15–20 минут добавить нашинкованную капусту, все перемешать и тушить еще 20 минут. Затем овощи залить подготовленным мясным бульоном, положить перец, лавровый лист, соль, добавить по вкусу немного уксуса и варить до полной готовности овощей. При подаче на стол в борщ положить сметану.

В борщ при варке добавляют картофель в целом виде или нарезанный дольками, а также свежие помидоры. Их также нарезают дольками и кладут в борщ за 5-10 минут до окончания варки. В готовый борщ кроме мяса можно положить вареную ветчину, сосиски или колбасу.

Для подкрашивания борща можно сделать свекольный настой. Для этого одну свеклу нарезать ломтиками, залить стаканом горячего бульона, добавить чайную ложку уксуса и поставить на 10–15 минут на слабый огонь и довести до кипения. После этого настой процедить и влить в борщ перед подачей на стол.

На 500 г мяса — 300 г свеклы, 200 г свежей капусты, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки томата-пюре или 100 г помидоров, по 1 ст. ложке уксуса и сахара.

БОРЩ ЛЕТНИЙ

Пучок свеклы разрезать, отделить листья и стебли. Очищенную свеклу нарезать соломкой или ломтиками, а стебли — короткими палочками и, добавив морковь, положить в кастрюлю, залить кипящей водой или грибным бульоном и варить в течение 10–15 минут. После этого положить нарезанные и ошпаренные листья свеклы, очищенные кабачки, помидоры, картофель, зеленый лук, зелень сельдерея, соль, перец, гвоздику, лавровый лист и варить борщ до полной готовности. При подаче к столу в борщ добавить сметану, кипяченое молоко или простоквашу.

На пучок свеклы — 3–4 шт. картофеля, 1 шт. моркови, 1

стебель сельдерея, 200 г кабачков, 1–2 помидора, 50–75 г зеленого лука.

БОРЩ УКРАИНСКИЙ

Сварить мясной бульон и процедить. Очищенные коренья и свеклу нарезать соломкой. Свеклу тушить 20–30 минут, добавив при этом жир, томат-пюре, уксус и бульон (можно влить также хлебный или свекольный квас). Нарезанные коренья и лук слегка поджарить с маслом, смешать с поджаренной мукой, развести бульоном и довести до кипения.

В приготовленный для борща бульон положить картофель, нарезанный крупными кубиками, крупно нарезанную капусту, тушеную свеклу, соль и варить 10–15 минут, потом добавить поджаренные с мукой коренья, лавровый лист, душистый и горький перец и варить до тех пор, пока картофель и капуста не будут готовы.

Готовый борщ заправить салом, растертым с чесноком, добавить помидоры, нарезанные дольками, быстро довести до кипения, после чего дать борщу настояться в течение 15–20 минут.

Разливая в тарелки, положить в борщ сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

На 500 г мяса — 400 г капусты, 400 г картофеля, 250 г свеклы, по 1/2 стакана томата-пюре и сметаны, по 1 шт. кореньев и лука, 20 г свиного сала, 1 ст. ложку сливочного масла.

ГРИБНОЙ БОРЩ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Грибной борщ с черносливом приготовляется так же, как и мясной борщ, но только на грибном бульоне. Чернослив (200 г) нужно хорошо промыть и положить в овощи после окончания их тушения, залить грибным бульоном и варить 25–30 минут.

СУП ИЗ ЩАВЕЛЯ

Сварить мясной бульон. Коренья и лук очистить, нарезать мелкими кубиками, положить в суповую кастрюлю и слегка поджарить на масле или на жире, снятом с бульона. Затем прибавить муку и снова слегка поджарить. Щавель перебрать, промыть, сложить в другую кастрюлю, подлить немного воды,

покрыть крышкой и на 10 минут поставить тушить. После этого щавель пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито, смешать с поджаренными кореньями, залить мясным бульоном, добавить соль, размешать и варить 15–20 минут.

При подаче на стол в тарелку с супом положить сметану и сваренное в мешочек яйцо, укроп или зелень петрушки.

Суп можно подать и с мясом; в этом случае следует в тарелки положить по половине яйца, сваренного вкрутую.

На 500 г мяса — 400 г щавеля, 200 г кореньев и лука, по 2 ст. ложки масла и муки.

РАССОЛЬНИК

С почек снять жир и пленки, разрезать каждую почку на 3–4 части, обмыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и вскипятить. Потом воду слить, почки еще раз обмыть, вновь залить холодной водой и поставить варить на 1–1 1/2 часа. Очищенные коренья и лук нашинковать в виде соломки и поджарить на масле в суповой кастрюле.

После этого кастрюлю снять с огня, положить в нее очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы и картофель, нарезанный брусочками, залить процеженным бульоном и на 25–30 минут поставить варить. За 5-10 минут до окончания варки в рассольник добавить (для остроты) процеженный огуречный рассол, нарезанный щавель (или салат) и соль.

При подаче к столу в рассольник положить почки, нарезанные ломтиками, сметану или сливки и мелко нарезанную зелень петрушки или укроп.

Рассольник можно приготовить на мясном или курином бульоне и подать с куском телятины, баранины, курицы.

Вместо почек можно использовать потроха домашней птицы (гуся, утки, индейки, курицы), тщательно очищенные и нарезанные на части.

Рассольник можно приготовить и на рыбном бульоне и подать с куском отварного судака или осетрины.

На 500 г говяжьих почек — 2 огурца, 2 петрушки, 1 стебель сельдерея, 1 шт. репчатого лука, 4 шт. картофеля, 2 ст. ложки масла и 100 г щавеля или салата.

РАССОЛЬНИК РЫБНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Поставить варить рыбный бульон и одновременно подготовить перловую крупу (перебрать и тщательно промыть), положить ее в маленькую кастрюлю, залить 1 1/4 стакана

кипятка, накрыть крышкой и поставить на водяную баню для набухания.

Когда бульон будет готов, процедить его, положить в него перловую крупу и варить на слабом огне. Затем добавить картофель, нарезанный дольками, соленые огурцы, слегка поджаренные с маслом коренья и лук-порей, а также соль. За 5 минут до окончания варки в рассольнике сварить маленькие фрикадельки, приготовленные из рыбного фарша (приготовление фарша см. в рецепте «Котлеты из рыбы», стр. 139).

Можно положить в рассольник ломтики свежих помидоров и, по вкусу, процеженный огуречный рассол.

При подаче на стол посыпать рассольник мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

На 500 г мелкой рыбы (для бульона) — 2 соленых огурца, по 1 шт. моркови, петрушки и лука-порея, 3–4 шт. картофеля, 1/2 стакана перловой крупы, 2 ст. ложки масла.

Для фрикаделек — 200 г рыбного филе (судака, карпа или др.), 50 г белого хлеба (мякиша), 1/2 стакана молока и 1 ст. ложку масла.

СУП С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

Сварить мясной бульон. Цветную капусту разобрать на отдельные кочешки (если кочешки крупные, то разрезать их на 2–4 части), морковь нарезать кружочками и все положить в процеженный бульон; затем добавить сельдерей, соль и варить на слабом огне 20–30 минут. За 2–3 минуты до окончания варки стебли сельдерея вынуть и посыпать суп мелко нарезанной зеленью петрушки. В суп в начале варки можно добавить 1 1/2 — 2 ст. ложки риса.

К супу подать пирожки или пирог с начинкой из говядины или ливера.

На 2 головки цветной капусты среднего размера — 1 пучок моркови, 1 стебель сельдерея, 1–2 шт. петрушки.

СУП С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ

Очищенную брюссельскую капусту опустить на 2 минуты в кипящую воду, затем откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, переложить капусту в суповую кастрюлю с растопленным маслом и слегка поджарить.

Залить капусту 6–7 стаканами грибного бульона (или горячей

воды), добавить картофель, нарезанный тонкими ломтиками, посолить и варить на слабом огне 20–30 минут. При подаче на стол в суп положить сметану.

На 600 г брюссельской капусты — 3–4 шт. картофеля, 2 ст. ложки масла и 1/2 стакана сметаны.

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ

Сварить мясной бульон. Капусту промыть и нарезать небольшими квадратиками. Коренья и лук нарезать ломтиками, сложить в суповую кастрюлю и слегка поджарить на масле или на жире, снятом с бульона. Затем кастрюлю снять с огня, положить в нее подготовленную капусту, залить процеженным бульоном, вновь поставить на огонь, дать закипеть, добавить нарезанный кубиками картофель и варить 30 минут. За 5-10 минут до окончания варки положить нарезанные листики шпината или салата, помидоры, перец, лавровый лист и соль. На стол суп подают со сметаной.

Такой суп можно приготовить на грибном бульоне или на овощном отваре.

На 500 г мяса — 500 г картофеля, 200 г свежей капусты, по 200 г помидоров и кореньев с луком, 2 ст. ложки масла, 100 г салата или шпината.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ

Сварить мясной бульон. Очищенные коренья и лук нарезать ломтиками и поджарить на масле или на жире, снятом с бульона. Картофель нарезать кубиками, положить вместе с поджаренными кореньями и луком в кипящий бульон, добавить соль, лавровый лист, перец и варить в течение 25–30 минут. При подаче на стол суп посыпать укропом или зеленью петрушки.

Картофельный суп можно готовить не только на мясном, но и на рыбном или грибном бульоне. В картофельный суп, приготовленный на грибном бульоне, при подаче на стол положить нашинкованные грибы, а в суп, сваренный на рыбном бульоне, — кусок отварной рыбы.

На 500 г мяса — 800 г картофеля, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки масла.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ

Свежие грибы, белые или маслята, очистить и промыть. Корешки отрезать, изрубить и поджарить на масле. Отдельно поджарить коренья и лук. Шляпки грибов нарезать ломтиками, ошпарить, откинуть на сито и, когда вода стечет, переложить в кастрюлю, залить водой и варить в течение 40 минут.

После этого в кастрюлю положить нарезанный кубиками картофель, поджаренные корешки грибов, коренья, лук, соль, перец, лавровый лист и варить еще 20–25 минут. При подаче на стол добавить сметану, мелко нарезанный зеленый лук и укроп.

Суп со свежими грибами можно приготовить и на мясном бульоне. В суп можно добавить манную крупу (по 10 г на тарелку).

На 500 г грибов — 800 г картофеля, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки масла.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОЛОВИЗНОЙ

Сварить головизну так же, как для щей. Очищенные коренья и лук нарезать ломтиками и поджарить на масле. Картофель нарезать кубиками, положить в процеженный кипящий бульон, добавить поджаренные коренья, соль, перец, лавровый лист и варить в течение 25–30 минут. При подаче на стол суп посыпают укропом или зеленью петрушки.

На 1 кг голов осетровых рыб — 800 г картофеля, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки масла.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ

Поставить варить мясной бульон. Одновременно хорошо промытую перловую крупу в отдельной посуде залить 1 1/2 стаканами холодной воды и поставить для набухания на 2 часа. Затем, слив воду, положить крупу в бульон, дать бульону закипеть и через 10–15 минут после этого положить нарезанный кубиками картофель, поджаренные коренья, соль, перец, лавровый лист и варить до готовности. Перед подачей на стол посыпать суп укропом или зеленью петрушки. Этот суп можно также готовить и на рыбном бульоне.

Вместо перловой можно положить другую крупу — рис, пшено, манную. Эти крупы не замачивают, а кладут в бульон промытыми, за исключением манной крупы, которую только просеивают.

На 500 г мяса или 50 г сухих грибов — 1/2 стакана крупы,

500 г картофеля, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки масла.

ЛАПША

Сварить мясной или куриный бульон. Очищенные коренья и лук нашинковать в виде соломки, слегка поджарить с жиром, положить в процеженный бульон, довести его до кипения, после чего всыпать лапшу или вермишель, добавить лавровый лист, перец, соль и варить суп 15–20 минут. Перед подачей к столу добавить укроп или зелень петрушки.

Вместо лапши или вермишели в суп можно засыпать макароны, ушки, звездочки и т. п.

Для приготовления домашней лапши 1 стакан муки высыпать на доску, сделать в муке углубление, отбить 1 яйцо, посолить и, понемногу подливая воду (около 1/4 стакана), замесить крутое тесто.

Тесто тонко раскатать, посыпать мукой и нарезать полосками шириной 5–6 см. Полоски теста сложить, примерно, в 6 рядов и, мелко нашинковав, разложить на решето для подсушки, после чего отсеять муку и засыпать лапшу в бульон.

На 500 г мяса — 150 г лапши или вермишели, по 1 шт. кореньев и лука, 2 ст. ложки масла.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ

Коренья и лук нашинковать в виде соломки и поджарить на масле. Картофель нарезать, положить вместе с кореньями и луком в кипящий бульон и варить в течение 15 минут. Затем засыпать вермишель, добавить соль, перец, лавровый лист и варить еще 12–15 минут.

Такой суп можно приготовить и на грибном бульоне. На 500 г мяса — 100 г вермишели, 500 г картофеля, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки масла.

СУП ГОРОХОВЫЙ

Сварить мясной бульон. Замоченный заранее горох положить в бульон и варить около 1 1/2 часа.

Промытые и очищенные коренья и лук нарезать мелкими кубиками, слегка поджарить на масле и за 15–20 минут до подачи на стол положить в суп, добавив соль.

Гороховый суп можно варить с ветчиной или копченой свиной грудинкой.

Гороховый суп подают с гренками, приготовленными из белого хлеба, нарезанного кубиками.

На 500 г мяса — 250 г гороха, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки масла.

СУП ИЗ ФАСОЛИ

Замоченную фасоль поставить варить. Коренья и лук нарезать и поджарить на масле с томатом-пюре. Через 20–30 минут с начала варки фасоли добавить поджаренные коренья, перец, лавровый лист и соль, после чего продолжать варку до готовности фасоли.

При подаче к столу суп посыпать зеленью петрушки или укропом и положить в тарелки сметану.

На 1 1/2 стакана фасоли — по 1 шт. кореньев и лука, 1 ст. ложку томата-пюре, 2 ст. ложки масла.

СУП ИЗ ФАСОЛИ С КАРТОФЕЛЕМ

Замоченную фасоль варить до мягкости. Затем положить поджаренные морковь и лук, картофель, соль, перец, лавровый лист и продолжать варку супа до готовности.

На 1 стакан фасоли — 5–6 шт. картофеля, по 1 шт. моркови и лука, 2 ст. ложки масла.

СУП ИЗ ФАСОЛИ С ЛАПШОЙ

Перебранную и промытую фасоль на 3–4 часа залить холодной водой. Затем воду слить, фасоль залить 2 1/2 л бульона или холодной воды и сварить до мягкости. Добавить поджаренный с маслом лук, соль, перец (по вкусу), засыпать лапшу и варить еще 20 минут. При подаче к столу суп посыпать зеленью петрушки.

На 1 1/2 стакана фасоли — 1 головку лука, 100 г лапши, 2 ст. ложки масла.

СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ

Фасоль перебрать, промыть, положить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, добавить 1 чайную ложку соли, накрыть

кастрюлю крышкой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять пену и варить фасоль на медленном огне 1–1 1/2 часа. Отдельно поджарить мелко нарезанный лук, добавив к концу жарения красный перец и муку, все перемешать и жарить еще в течение 1–2 минут. После этого лук переложить в сваренную фасоль, добавив натертые или мелко нарубленные грецкие орехи, соль по вкусу, и варить суп в течение 15–20 минут.

При подаче на стол положить в суп мелко нарезанную зелень петрушки.

На 1 1/2 стакана красной фасоли — 1–2 головки лука, 50 г очищенного грецкого ореха, 1/2 ст. ложки муки, красный перец по вкусу и 2 ст. ложки масла.

СБОРНАЯ МЯСНАЯ СОЛЯНКА

Репчатый лук нашинковать, слегка поджарить и тушить с томатом и маслом, подлив немного бульона. Огурцы очистить от кожицы, разрезать на две части и нарезать ломтиками. Мясные продукты (вареные и жареные) могут быть различные: мясо, ветчина, телятина, почки, язык, сосиски, колбаса и пр. Их следует нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю с приготовленным луком, прибавить огурцы, каперсы, соль, лавровый лист, залить бульоном и варить 5-10 минут. Можно добавить нарезанные кружочками помидоры.

При подаче к столу в солянку положить сметану, маслины, ломтики лимона, очищенного от кожицы, мелко нарезанную зелень петрушки или укроп.

На 500 г мяса (для бульона) — 300 г вареных или жареных мясных продуктов, 4 соленых огурца, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 3 ст. ложки масла, по 1 ст. ложке каперсов и маслин, 100 г сметаны и 1/4 лимона.

СОЛЯНКА РЫБНАЯ

Для приготовления солянки можно брать всякую свежую рыбу, но не мелкую и не очень костлявую. Хорошая солянка получается из красной рыбы (осетрины, севрюги, белуги, стерляди).

Снятое филе рыбы нарезать кусочками, по 2–3 куска на порцию, а из костей и голов сварить бульон.

Очищенный лук тонко нашинковать и слегка поджарить в суповой кастрюле с маслом, добавить томат-пюре и тушить 5–6

минут, после чего в кастрюлю положить кусочки рыбы, нарезанные ломтиками огурцы, нарезанные помидоры, каперсы, лавровый лист, немного перца и все это залить подготовленным горячим бульоном, посолить и варить 10–15 минут. Перед подачей на стол в солянку можно положить вымытые маслины и мелко нарезанную зелень петрушки или укроп. Можно также добавить ломтики лимона, очищенные от кожицы.

На 500 г рыбы — 4–5 соленых огурцов, 1–2 головки репчатого лука, 2–3 свежих помидора или 2 ст. ложки томата-пюре, по 1 ст. ложке каперсов и маслин, 2 ст. ложки масла.

ЧИХИРТМА ИЗ БАРАНИНЫ

Баранину обмыть холодной водой, нарезать небольшими кусками (из расчета 3–4 куска на порцию), положить в кастрюлю и поставить варить, снимая появляющуюся на поверхности пену.

Сваренную баранину вынуть из кастрюли, а бульон процедить сквозь марлю или частое сито.

Мелко нарезанный лук поджарить на масле, посыпать мукой, перемешать и еще раз прожарить. После этого в процеженный бульон положить сваренную баранину, поджаренный с мукой лук, добавить шафран, соль, перец и дать закипеть.

Отдельно вскипятить светлый виноградный уксус и влить в суп, снова дать вскипеть, после чего кастрюлю снять с огня.

Перед подачей к столу яичные желтки взбить в отдельной посуде, смешать с небольшим количеством бульона, влить в суп, размешать и подогреть, не доводя до кипения (чтобы желтки не свернулись), а затем посыпать суп зеленью киндзы.

На 500 г баранины — 2 головки лука, по 1 ст. ложке муки и масла, 2 яйца, 1/2 чайной ложки шафрана, 2 ст. ложки уксуса.

ХАРЧО

Харчо готовят преимущественно из говяжьей грудинки, но можно ее заменить и бараньей грудинкой.

Мясо обмыть, нарезать небольшими кусками из расчета 3–4 куска на порцию, положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить варить. Появляющуюся на поверхности пену снимать шумовкой.

Через 1 1/2 — 2 часа положить мелко нарезанный лук, толченый чеснок, рис, кислые сливы, соль, перец и варку продолжать еще в течение 30 минут.

Томат слегка поджарить на масле или жире, снятом с бульона, и за 5-10 минут до окончания варки добавить в суп.

При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью киндзы, петрушки или укропом.

На 500 г мяса — 2 головки лука, 2–3 дольки чеснока, 2 ст. ложки томата-пюре или 100 г свежих помидоров, 1/2 стакана риса, 1/2 стакана кислых слив.

ШУРПА

Сварить мясной бульон. Лук нарезать в виде соломки и поджарить в разогретом жире.

Мясо нарезать кусочками весом 25–30 г, обжарить, смешать с поджаренным луком, добавить морковь, нарезанную кубиками, томат-пюре и жарение продолжать в течение 5–6 минут. Подготовленное таким образом мясо вместе с овощами переложить в кастрюлю, залить бульоном и довести до кипения. Затем положить картофель, нарезанный дольками, соль, перец и варить 15–20 минут.

На 500 г говядины — 750 г картофеля, 2 головки лука, 2 шт. моркови, по 2 ст. ложки томата-пюре и масла.

БОЗБАШ

Промытую баранину нарезать или нарубить на куски весом 30–40 г, положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она только покрыла баранину, посолить и, накрыв кастрюлю крышкой, варить на слабом огне, снимая пену.

В отдельной кастрюле поставить варить перебранный и промытый горох, залив его 2–3 стаканами холодной воды. Варить горох надо на медленном огне. Примерно, через 1–1 1/2 часа в горох переложить сваренные кусочки баранины, отделив все мелкие косточки. После этого добавить процеженный бульон, мелко нарезанный, поджаренный на масле лук, нарезанный картофель и яблоки, томат-пюре, соль, перец и, накрыв крышкой, тушить 20–25 минут.

Подают бозбаш посыпанным мелко нарезанной зеленью петрушки.

На 500 г баранины — 1 стакан лущеного гороха, 500 г картофеля, 2 яблока, 2 головки лука, по 2 ст. ложки томата-пюре и масла.

СУП С МЯСНЫМИ КОНСЕРВАМИ

Сварить на воде овощной суп (картофельный, щи, борщ), как указано выше, положить мясные консервы и дать супу закипеть.

При подаче на стол суп посыпать зеленью петрушки или укропом. На 1 банку консервов «Тушеное мясо» (говядина, свинина, оленина или баранина) — 500–600 г разных овощей, 1 1/2 — 2 л воды, 1 ст. ложку масла.

СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ

Сварить на воде овощной суп (картофельный, рассольник, щи из квашеной капусты), как указано выше.

После этого положить рыбные консервы и дать супу закипеть. На 1 банку рыбных консервов (судак, лещ, осетрина, севрюга и др.) — 500–600 г разных овощей, 1 1/2 — 2 л воды, 1 ст. ложку масла.

ПРОЗРАЧНЫЕ СУПЫ

Основой всех прозрачных супов является крепкий бульон, сваренный из говяжьего мяса, дичи или курицы.

Рис, яйца, клецки, вермишель и различные овощи в большинстве случаев приготовляют отдельно, перед подачей кладут в тарелки и заливают горячим бульоном. Это сохраняет прозрачность бульона и придает супу привлекательный и аппетитный вид. Овощи надо нарезать соломкой или кубиками.

Калорийность прозрачных супов зависит главным образом от входящих в них дополнительных продуктов. Но значительное количество экстрактивных веществ, находящихся в бульоне, вызывает усиленное выделение желудочного сока и, следовательно, способствует возбуждению аппетита и лучшему усвоению пищи, съеденной после супа.

Особенно рекомендуются прозрачные супы в том случае, когда после них подают блюда из мяса или рыбы, отличающиеся большой калорийностью.

ПРОЗРАЧНЫЙ МЯСНОЙ БУЛЬОН

Для приготовления прозрачного бульона берут мясо первого сорта, например, кострец или огузок. Промытое мясо положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять с поверхности пену. Через час-полтора положить коренья и лук. Для придания бульону большего аромата и золотистой окраски часть кореньев половину моркови, петрушки и луковицы — поджарить без масла (с одной стороны) на разогретой чугунной сковороде, затем положить их в бульон, одновременно посолив его.

Продолжительность варки прозрачного бульона — от 2 до 2 1/2 часов. Готовое мясо вынуть и использовать для приготовления второго блюда. После того как бульон отстоится, снять сверху жир и процедить бульон сквозь частое сито или салфетку.

Для получения еще более крепкого и совершенно прозрачного бульона дополнительно нужно произвести так называемое оттягивание (осветление). Для приготовления оттяжки взять 300 г мяса третьего или четвертого сорта. Мясо пропустить через мясорубку, положить в отдельную кастрюлю, добавить один яичный белок, стакан бульона, перемешать и в таком виде оставить на 20–30 минут. Затем все это влить в

горячий бульон, закрыть крышкой, поставить на огонь и при слабом кипении продолжать варку в течение 30–40 минут. Когда оттяжка свернется и осядет на дно, бульон осторожно процедить. Готовый прозрачный бульон можно подать с гренками, пирожками, кукурузными хлопьями или же использовать для приготовления прозрачных супов. Из оставшегося при оттягивании мяса можно приготовить фарш для запеканки и др.

На 500 г мяса — по 1 шт. моркови, петрушки или сельдерея и лука, 2–3 л воды.

БУЛЬОН ИЗ КУБИКОВ

В кастрюлю положить бульонные кубики (1 кубик на стакан жидкости), залить кипятком, размешать и использовать как прозрачный бульон, приготовленный из мяса.

БУЛЬОН ИЗ ДИЧИ

Бульон из дичи готовят обычно в тех случаях, когда варят дичь для салата или для приготовления под майонезом, а также при наличии костей и зачисток от дичи, идущей на приготовление вторых блюд (например, когда готовят котлеты из фазана, тетерева, куропатки, рябчика и др.). В этом случае кости и зачистки надо разрубить помельче, сложить в суповую кастрюлю, добавить туда же поджаренные без масла морковь, петрушку, луковицу (см. выше рецепт приготовления мясного прозрачного бульона), затем прибавить 1–2 стебля сельдерея (или несколько ломтиков корня сельдерея), залить все это водой и поставить на огонь.

Когда бульон закипит, снять пену и продолжать варку на слабом огне около часа. Перед окончанием варки бульон посолить, дать ему отстояться и затем процедить.

На 1 фазана (или 1 тетерева или 4 рябчиков) — по 1 шт. моркови, петрушки и лука, 1–2 стебля сельдерея, 2–3 л воды.

КУРИНЫЙ БУЛЬОН

Курицу насухо вытереть полотенцем и опалить (лучше всего на огне спиртовки или на газе), отрубить шейку и лапки, выпотрошить и тщательно промыть.

Желудок разрезать, очистить и снять с него пленку; сердце

надрезать; лапки ошпарить, снять с них кожицу и обрубить когти; голову ощипать; с печени осторожно срезать желчный пузырь. Все потроха промыть.

На тушке курицы, ниже грудки, сделать два надреза и заправить в них ножки, а крылышки подогнуть к спинке — это придает тушке более красивую и удобную для варки форму.

Подготовленные таким образом курицу и потроха вместе с очищенными и разрезанными кореньями положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и поставить варить. Появившуюся в начале кипения пену снять шумовкой. Время варки курицы колеблется от 1 до 2 часов, в зависимости от ее величины и возраста.

Готовность курицы определяют при помощи вилки. Если вилка свободно прокалывает мясо ножки, то курица готова. Курицу и потроха вынуть из бульона, положить в другую кастрюлю и накрыть. Бульон процедить.

На одну курицу (средний вес 1 кг) — по 1 шт. моркови, петрушки и лука, 2 1/2 — 3 л воды.

БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ

Сварить бульон (мясной, куриный или из дичи) и подать в бульонных чашках или тарелках. Отдельно на тарелке подать гренки.

Для приготовления гренков белый хлеб нарезать ломтиками толщиной 1/2 см и подрумянить в духовом шкафу. Гренки можно приготовить также с сыром. Для этого ломтики хлеба посыпать натертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и подрумянить в духовом шкафу.

Вместо гренков можно подать пирожки, сухое печенье, кукурузные хлопья.

БУЛЬОН-«БОРЩОК»

В прозрачный бульон (мясной, куриный или из дичи) за 10–15 минут до окончания варки добавить тонкие ломтики очищенной красной свеклы, 2 ст. ложки виноградного вина или уксуса и немного сахара.

Готовый «борщок» процедить и разлить в бульонные чашки. Отдельно подать гренки с сыром.

На 2–2 1/2 л бульона — 250 г свеклы, 2–3 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложку сахара.

БУЛЬОН С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ

Вермишель, лапшу, ушки, звездочки опустить на 2–3 минуты в кипящую воду, после чего переложить в кипящий прозрачный мясной или куриный бульон и доваривать до готовности в течение 12–15 минут. Мучные изделия отваривают в воде для сохранения прозрачности бульона.

На 2 л бульона — 100–125 г мучных изделий.

БУЛЬОН С КЛЕЦКАМИ

Сварить мясной или куриный бульон и одновременно приготовить тесто для клецок из муки, манной крупы или картофеля. Подготовленное тесто разделать при помощи столовой и чайной ложек. Столовой ложкой брать из кастрюли готовое тесто, а чайной ложкой, смоченной в воде, отделять небольшие кусочки овальной формы, опускать их в горячий бульон и варить в нем.

На 2 л бульона приготовляют клецки из 1/2 стакана муки (манной крупы) или из 3 шт. картофеля.

Заварное тесто для клецок. В кастрюлю влить 1/3 стакана бульона, положить масло, соль и вскипятить. Затем всыпать муку или манную крупу, размешать веселкой и проварить муку в течение 1–2 минут, а крупу — 5–6 минут, после чего снять кастрюлю с огня, положить яйца и хорошо перемешать.

На 1/2 стакана муки или манной крупы — 2 ст. ложки масла, 2 яйца.

Незаварное тесто для клецок. В тарелку влить 1/4 стакана бульона, положить масло, яйцо, всыпать муку, соль и замесить тесто.

На 1/2 стакана муки — 1 яйцо, 1/2 ст. ложки масла.

Картофельное тесто для клецок. Картофель очистить, сварить, протереть горячим, добавить сырые яичные желтки и хорошо перемешать. Затем прибавить взбитые яичные белки и снова перемешать.

На 3 шт. картофеля — 3–4 ст. ложки муки, 2 яйца.

БУЛЬОН С ПЕЛЬМЕНЯМИ

Это блюдо можно быстро приготовить, пользуясь имеющимися в продаже пельменями. В кипящий бульон опустить готовые пельмени и варить при слабом кипении, пока они не

всплывут на поверхность бульона (около 10 минут).

Если нет готовых пельменей, их можно сделать следующим образом. Мясо (лучше говядину пополам со свининой) два раза пропустить вместе с луком через мясорубку, прибавить немного воды, положить соль, перец, хорошо размешать.

Отдельно приготовить тесто; для этого в муку отбить яйцо, влить 1/4 стакана воды, положить соль, хорошо перемешать и замесить довольно крутое тесто.

Тесто раскатать тонким слоем, вырезать из него выемкой или рюмкой кружочки и положить на каждый кружочек небольшие шарики приготовленного фарша. Края кружков теста защипать.

Чтобы бульон с пельменями получился прозрачным, надо пельмени сначала на несколько секунд опустить в горячую воду (смыть муку), а затем переложить в кипящий бульон и сварить.

При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

На 2 л бульона для пельменей — 300–400 г мяса, 1–2 луковицы, 1 1/2 стакана муки, 1 яйцо.

БУЛЬОН С БУЛОЧКАМИ

Булочки для бульона выпекают из заварного теста величиной с лесной орех. Для приготовления булочек в кастрюлю влить 1/2 стакана воды, положить масло, соль, поставить на огонь и как только смесь закипит, всыпать муку, размешать веселкой, прогреть в течение 1–2 минут. Сняв с огня, отбить в тесто яйца (по одному яйцу), вымешивая тесто до гладкости.

Приготовленное таким образом тесто разделать чайной ложкой также, как клецки, или положить в бумажный (из пергамента) пакет с трубочкой диаметром 1/2 см и выдавливать тесто на смазанный маслом холодный пирожковый лист. Затем на 10–15 минут поставить лист в духовой шкаф. Булочки при выпечке должны увеличиться в объеме в два с половиной раза и подсохнуть. В мясной или куриный бульон, разлитый в тарелки, булочки нужно положить перед самой подачей к столу или подать их отдельно.

На 2–2 1/2 л прозрачного бульона для булочек — 100 г муки, 3 ст. ложки масла, 2–3 яйца.

БУЛЬОН С МАННОЙ КРУПОЙ

В кипящий мясной или куриный бульон всыпать, помешивая

ложкой, просеянную манную крупу и варить около 10 минут. Готовый суп разлить в тарелки и посыпать зеленью петрушки. При подаче на стол можно положить в каждую тарелку 1 ст. ложку прогретого консервированного зеленого горошка и по 1 яйцу, сваренному в мешочек.

На 2–2 1/2 л прозрачного бульона — 4 ст. ложки манной крупы.

БУЛЬОН С САГО

В кипящий мясной бульон положить саго и варить в течение 15–30 минут. Готовый суп разлить в тарелки, посыпать рубленой зеленью петрушки.

На 2–2 1/2 л прозрачного бульона — 1/2 стакана саго.

БУЛЬОН С РИСОМ

Рис хорошо промыть, положить в кастрюлю с горячей водой и дать прокипеть в течение 3–5 минут.

Затем воду слить, рис снова промыть, откинуть на решето и, когда вода стечет, на 20–25 минут положить довариваться в кипящий мясной или куриный бульон. Готовый бульон разлить в тарелки и посыпать рубленой зеленью петрушки.

На 2–2 1/2 л прозрачного бульона — 1/2 стакана риса.

БУЛЬОН С КОРЕНЬЯМИ И РИСОМ

Очищенные коренья нарезать кубиками, положить в кастрюлю, слегка поджарить в масле, залить 2 стаканами бульона и варить под крышкой на слабом огне в течение 5-10 минут. Затем положить в кастрюлю нарезанные стручки горошка или фасоли и варить еще 10 минут. После этого добавить нарезанный щавель и дать прокипеть в течение 2–3 минут.

Отдельно в кастрюле отварить рис. При подаче к столу положить в тарелку сваренный рис и овощи, залить бульоном и посыпать зеленью петрушки. В этом супе рис можно заменить перловой крупой.

На 2–2 1/2 л прозрачного бульона — по 1 шт. моркови, лука, репы, петрушки, 50 г щавеля, 50 г стручков зеленого горошка или фасоли, 1 ст. ложку масла, 3 ст. ложки риса.

БУЛЬОН С ЗАПЕЧЕННЫМ РИСОМ

Рис сварить, откинуть на сито или дуршлаг, дать стечь воде, затем переложить его в миску или тарелку, добавить сырые яйца, масло, часть натертого сыра, соль; все это хорошо размешать и выложить на смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями сковороду. Поверхность риса выровнять ножом, посыпать остальной частью тертого сыра, полить маслом и поставить в духовой шкаф на 15–20 минут для запекания. Запеченный рис слегка охладить, выложить на доску (опрокинув сковороду), нарезать, разложить в тарелки и залить горячим мясным или куриным бульоном.

На 2–2 1/2 л прозрачного бульона — 1/2 стакана риса, 2 яйца, по 1 ст. ложке масла и толченых сухарей, 50 г сыра.

БУЛЬОН С КОРЕНЬЯМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

В горячий мясной или куриный бульон положить овощи — сначала морковь, репу и спаржу, нарезанные брусочками, цветную капусту, разобранную на мелкие кочешки, а затем стручки фасоли или горошка, разрезанные поперек на 2–3 части. Спустя 15–20 минут добавить нарезанные листики шпината или салата и дать бульону прокипеть в течение 2–3 минут.

Приготовленный таким способом суп может быть подан с курицей или яйцом, сваренным в мешочек. Перечисленный набор овощей можно изменить в зависимости от сезона. Например, при отсутствии спаржи положить немного больше моркови; свежий горошек и фасоль заменить консервированными.

На 2–2 1/2 л прозрачного бульона — 250–300 г различных кореньев и зелени — морковь, репа, цветная капуста (или спаржа), стручки горошка или фасоли, шпинат или салат, зелень петрушки.

БУЛЬОН С СЕЛЬДЕРЕЕМ

Поставить варить мясной прозрачный бульон. Спустя часполтора после того, как он закипит, добавить очищенные коренья — морковь, петрушку, сельдерей — и варку продолжать до полной готовности овощей. Готовый бульон процедить, разлить в бульонные чашки и подавать с гренками или пирожками.

На 2–2 1/2 л прозрачного бульона — 100 г сельдерея, 1 шт. моркови, 1/2 шт. петрушки.

БУЛЬОН С ЯЙЦОМ

Сварить мясной или куриный бульон, разлить в тарелки или бульонные чашки и опустить в каждую тарелку очищенное от скорлупы яйцо, сваренное в мешочек.

БУЛЬОН С ОМЛЕТОМ

Сварить мясной или куриный бульон, а затем приготовить омлет. Для приготовления омлета отбить в тарелку или миску яйца и взбить веничком, чтобы белок и желток хорошо смешались, добавить соль и, продолжая взбивать, влить холодное молоко или бульон.

Полученную массу вылить в гладкие порционные формочки или на сковороду, смазанную сливочным маслом, установить ее в другую большую сковороду с горячей водой, накрыть крышкой и проварить, пока омлет не загустеет. Время варки омлета в маленьких формочках 10–15 минут, в большой же сковороде 30–40 минут. Чтобы поверхность омлета получилась ровной, во время варки вода должна быть близка к кипению, но не кипеть.

Готовый омлет немного охладить (10–15 минут), а затем выложить из формочек в тарелки с бульоном. Омлет, приготовленный на сковороде, после того как он будет вынут из нее, надо нарезать квадратиками.

Омлет для бульона можно приготовить со шпинатом или томатом. Шпинат для этого берут консервированный или свежий. Свежий шпинат нужно хорошо промыть, отварить в небольшом количестве воды и протереть сквозь сито. Подготовленный шпинат или томат-пасту добавляют в яичную смесь перед ее запеканием. При подаче к столу в бульон хорошо добавить листики петрушки.

На 2–2 1/2 л прозрачного бульона для омлета — 1 стакан молока, 1 ст. ложку масла, 4 яйца.

БУЛЬОН С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Мякоть сырого мяса пропустить два-три раза через мясорубку, прибавить соль, перец и 2 ст. ложки холодной воды. Полученную массу тщательно перемешать, разделать в виде шариков (фрикаделек) и опустить их в готовый кипящий мясной или куриный бульон. Затем фрикадельки вынуть шумовкой и разложить в тарелки по 8-10 шт. Бульон процедить и залить им

фрикадельки, сверху посыпать зеленью петрушки.

Фрикадельки можно приготовить также из телятины и баранины. Бараний жир рекомендуется отделить от мяса и заменить маслом.

На 2–2 1/2 л прозрачного бульона — 200 г мяса (мякоть с жиром).

БУЛЬОН С КЛЕЦКАМИ ИЗ КУР

Для приготовления клецок нужно мясо курицы пропустить через мясорубку, добавить белок яйца, а также размоченный в молоке отжатый хлеб и посолить. Все это хорошо перемешать и пропустить еще один-два раза через мясорубку, а затем положить в кастрюлю и размешать. После этого, постепенно добавляя молоко (по столовой ложке), выбить массу лопаточкой, протереть сквозь сито, чтобы получить гладкую однородную массу. Эту массу разделать при помощи двух ложек (как мучные клецки) и опускать в горячую воду.

Готовые клецки вынуть из воды шумовкой, выложить на тарелки, залить куриным бульоном и посыпать зеленью петрушки.

На 2–2 1/2 л прозрачного бульона для клецок — 100 г мякоти (филе) курицы, 1 яичный белок, 1/4 стакана молока, ломтик белого хлеба.

УХА

Наиболее вкусная уха приготовляется из живой рыбы (стерляди, окуня). Уху можно варить также из судака или разной мелкой рыбы, за исключением карася и линя. Для придания ухе необходимой клейкости мелкую рыбу — ершей и окуней — следует варить, не счищая с них чешуи, выпотрошенными, тщательно промытыми. У окуней кроме внутренностей надо удалить и жабры, иначе бульон получит горьковатый привкус.

Подготовленную рыбу положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить очищенные коренья, лук, соль и варить при медленном кипении от 40 минут до часа. После этого бульон процедить.

Для того, чтобы получить прозрачную уху, надо произвести оттягивание (осветление) паюсной или зернистой икрой. Для этого 50 г икры растереть в ступке, постепенно добавляя по ложке холодной воды, до получения тестообразной массы. Растертую икру развести стаканом холодной воды, добавить стакан горячей ухи и, размешав, влить в два приема в кастрюлю с горячей ухой. После того как будет влита первая часть, уха должна закипеть, и только тогда можно влить остальную часть оттяжки. При вторичном закипании ухи крышку с кастрюли снять и варить при слабом кипении 15–20 минут.

Когда уха будет готова, ее надо снять с огня и дать постоять 10–15 минут, чтобы оттяжка осела на дно кастрюли. После этого осторожно процедить. Готовую уху подают с кулебякой, растегаем. В тарелку с ухой можно положить кусок вареной рыбы.

На 1 кг рыбы — по 1 шт. репчатого лука, лука-порея, петрушки и сельдерея, 2 1/2 — 3 л воды.

СУПЫ-ПЮРЕ

Суп-пюре может быть приготовлен из овощей, круп и бобовых, из мясных или рыбных продуктов.

Овощной суп-пюре готовят из одного или из нескольких видов овощей, например, из цветной капусты или моркови, или из картофеля, моркови и репы.

Из круп на суп-пюре идут преимущественно рис и перловая крупа; из бобовых — фасоль, горох.

Мясные супы-пюре лучше всего приготовлять из домашней птицы или дичи.

Для рыбных супов можно рекомендовать карпа, корюшку, навагу, судака, треску и др.

Продукты, предназначенные для приготовления супа-пюре, после их варки протирают сквозь сито.

Суп-пюре из овощей, круп, бобовых можно готовить на отварах, полученных при варке этих продуктов, с добавлением в них молока. Можно их готовить и на мясном или курином бульоне, сваренном так же, как для обычного мясного супа. Для супов-пюре из домашней птицы, дичи или рыбы используют бульоны, получаемые при варке этих продуктов.

Чтобы протертые продукты не осели в бульоне, в него добавляют слегка поджаренную в масле муку и проваривают в течение 20–30 минут.

По густоте суп-пюре должен напоминать сливки. Перед подачей на стол в суп-пюре нужно положить кусочек сливочного масла и ложкой хорошенько размешать его. Масло придает супу приятный вкус и аппетитный вид.

Для повышения питательности в суп-пюре кроме масла можно добавить пастеризованные или кипяченые сливки или яичную заправку, которая приготовляется так: 2–3 яичных желтка отбить в маленькую кастрюлю и, непрерывно помешивая, постепенно влить 3/4 стакана горячего молока или сливок, процедить сквозь сито и добавить в суп, размешивая ложкой.

Если суп-пюре сразу после приготовления почему-либо не будет подан на стол, то кастрюлю следует поставить на водяную баню, чтобы суп больше не кипел, но оставался горячим.

При подаче к столу рекомендуется положить в суп немного (приблизительно столовую ложку на тарелку) непротертых продуктов. Например, в суп из цветной капусты положить дольки кочешка капусты, отваренные в подсоленной воде или бульоне; в суп-пюре из картофеля — свежий или консервированный зеленый горошек и т. д. К супам-пюре из домашней птицы или дичи

рекомендуется оставлять для гарнира немного филе, которое нарезается в виде соломки.

Ко всем супам-пюре подают гренки из белого хлеба, нарезанного маленькими кубиками и подсушенного в духовом шкафу или поджаренного на сковороде с маслом. Можно также подать пирожки с различной начинкой: к супу из мясных продуктов и овощей — с мясом или с капустой и яйцами, к супу из рыбы — растегаи с вязигой или рыбой.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Очищенный и вымытый лук-порей нарезать, слегка поджарить на масле, прибавить очищенный, вымытый и нарезанный ломтиками картофель, залить 5 стаканами воды, положить соль и варить 25–30 минут. Сваренный картофель вместе с отваром протереть сквозь сито, прибавить горячее молоко и размешать. Перед подачей к столу суп заправить маслом и яичными желтками, смешанными с молоком. Отдельно подать гренки или кукурузные хлопья.

На 1 кг картофеля — 2–3 стакана молока, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 стебля лука-порея.

Для заправки — 2 яичных желтка и 3/4 стакана молока.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ

Тыкву и картофель очистить от кожуры, промыть, нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, залить 3–4 стаканами воды, добавить соль, сахар, столовую ложку масла и поставить варить на слабом огне на 25–30 минут. Добавить подсушенные или поджаренные в масле гренки, размешать и вскипятить. Полученную массу процедить, оставшуюся гущу протереть сквозь сито, все это развести горячим молоком (до густоты сливок) и заправить сливочным маслом.

Этот суп можно приготовить иначе. Нарезанную тыкву поставить варить, залив ее 2 стаканами воды. Отдельно в кастрюле поджарить 2 ст. ложки муки с 2 ст. ложками масла, развести 4 стаканами горячего молока и 2 стаканами воды, вскипятить, смешать с тыквой и варить в течение 15–20 минут. После этого суп протереть сквозь сито, добавить соль, 1–2 стакана горячего молока, масло и перемешать. К супу отдельно подать гренки.

На 800 г тыквы — 150 г гренков или 2 ст. ложки муки, 300 г

картофеля, 4–5 стаканов молока, 3 ст. ложки масла и 2 чайных ложки сахара.

СУП-ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ

Очищенную и промытую морковь нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, влить 1/4 стакана воды, добавить 1 ст. ложку масла, чайную ложку соли, столько же сахара и тушить в течение 5-10 минут. После этого всыпать 1/2 стакана промытого риса, залить 5 стаканами воды, накрыть крышкой и варить на слабом огне 40–50 минут; затем вместе с отваром протереть сквозь сито, предварительно отложив 2 ст. ложки сваренного риса (без моркови) для гарнира.

Полученное пюре развести горячим молоком и по вкусу посолить. При подаче к столу суп заправить маслом и положить сваренный рис. К супу подать гренки.

На 800 г моркови — 3/4 стакана риса, 3 ст. ложки масла, 2 стакана молока, 1 чайную ложку сахара.

СУП-ПЮРЕ ИЗ СТРУЧКОВ ФАСОЛИ

Стручки фасоли очистить и вымыть, отделить четвертую часть их для гарнира и нарезать ромбиками; остальные пропустить через мясорубку. Очищенный и промытый картофель нарезать ломтиками, сложить в кастрюлю, добавить измельченные стручки фасоли, соль, 1–2 ст. ложки масла, залить 4–5 стаканами горячей воды, накрыть крышкой и варить; когда картофель будет готов, протереть смесь сквозь частое сито. Полученное пюре развести горячим молоком и заправить маслом. При подаче на стол положить в суп сваренные для гарнира стручки фасоли. Отдельно подать гренки.

Этот суп можно приготовить также из консервированной стручковой фасоли. Открыв банку, отобрать часть бобов для гарнира, остальные, вместе с соком, смешать с картофелем и дальше готовить так же, как сказано выше.

На 600–700 стручков фасоли — 3 ст. ложки масла, 500 г картофеля, 2 стакана молока.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Отобрать 1/4 часть мелких кочешков цветной капусты для

гарнира и отдельно сварить их в подсоленной воде. Остальную капусту, а также очищенный и промытый картофель, нарезанный ломтиками, сложить в кастрюлю, залить 4 стаканами воды, добавить 2 чайных ложки соли и поставить варить на 25–30 минут. Все это протереть сквозь сито и развести горячим молоком. При подаче на стол суп заправить сливками или сливочным маслом, перемешать и положить отваренные кочешки капусты. Отдельно подать гренки.

Вместо свежей можно взять консервированную цветную капусту. В этом случае срок варки супа сокращается на 10–15 минут.

Суп-пюре можно приготовить также из белокочанной капусты. Ее надо очистить, вымыть и поставить варить; через 15–20 минут положить картофель, сварить его и дальше приготовлять суп, как указано выше.

На 600 г цветной или 750 г белокочанной капусты — 500 г картофеля, 2 стакана молока и 3 ст. ложки масла.

СУП-ПЮРЕ ИЗ СПАРЖИ

Отобрать и очистить для гарнира 20–25 головок спаржи. Остальную спаржу промыть, нарезать и поставить варить на 15–20 минут, прибавив 2 стакана воды и немного соли.

В суповой кастрюле слегка поджарить 2 ст. ложки муки с таким же количеством масла, развести 4 стаканами молока, вскипятить, прибавить спаржу (вместе с отваром) и варить 10–15 минут. Затем протереть сквозь сито и по вкусу прибавить соль. Перед подачей к столу заправить маслом, положить в суп сваренную для гарнира спаржу. Отдельно подать гренки.

На 800 г спаржи — 4 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, 4 стакана молока.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ

Морковь, репу и белые части лука-порея мелко нарезать, сложить в кастрюлю, прибавить 2 ст. ложки масла и тушить в течение 10–15 минут. Затем влить 4 стакана воды, добавить картофель и промытый рис, кастрюлю накрыть крышкой, поставить на слабый огонь и варить в течение 30–35 минут. Овощи вместе с отваром протереть сквозь сито, развести 2 стаканами горячего молока, положить соль, масло и размешать. При подаче на стол положить в суп сваренный зеленый или консервированный горошек. Отдельно подать гренки.

На 150 г моркови, 150 г репы, 200 г картофеля и 100 г лука-порея 3/4 стакана риса, 100 г горошка, 3 ст. ложки масла, 2

стакана молока.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ПОМИДОРОВ

Приготовить молочный соус. Для этого в суповой кастрюле слегка поджарить муку с 2 ст. ложками масла, развести ее горячим молоком и все это вскипятить.

Свежие помидоры разрезать на части, добавить одну столовую ложку масла, сахар и, закрыв, тушить в течение 10–15 минут. Затем влить 3 стакана воды, вскипятить, смешать с молочным соусом и варить на слабом огне 15–20 минут, после этого протереть сквозь сито и заправить маслом. Перед подачей на стол в суп положить рис, сваренный отдельно.

Если для приготовления супа берут консервированные помидоры, то их следует положить вместе с соком в подготовленный молочный соус, добавить 2 стакана овощного отвара и варить, как указано выше.

Томатную пасту для супа следует положить в приготовленный молочный соус, прибавить 2 стакана воды или овощного отвара и варить в течение 15–20 минут, после чего протереть сквозь сито и заправить солью и маслом.

На 750 г помидоров или на 100 г томата-пюре или на 1 банку консервированных помидоров — 4 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, 4 стакана молока, 1 чайную ложку сахара, 2 ст. ложки риса для гарнира.

СУП-ПЮРЕ ИЗ САЛАТА

Отобранные и промытые листья салата на 1–2 минуты опустить в кипяток; откинуть на сито, дать стечь воде, пропустить через мясорубку с частой сеткой. Отдельно в кастрюле слегка поджарить муку с 2 ст. ложками масла, развести 5–6 стаканами горячего молока, вскипятить, смешать с салатом и варить 15–20 минут. Затем добавить по вкусу соль, масло, влить еще стакан горячего молока или сливок и размешать. К супу на тарелке подать гренки.

На 800 г зеленого салата — 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 5–6 стаканов молока, 1 стакан сливок.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ ИЛИ БЕЛЫХ ГРИБОВ

Свежие шампиньоны очистить, вымыть, пропустить через мясорубку, сложить в кастрюлю, добавить столовую ложку масла, разрезанную вдоль на 2 части морковь и целую луковицу, накрыть крышкой и тушить 40–45 минут, потом прибавить стакан воды и прокипятить.

В суповой кастрюле слегка поджарить 2 ст. ложки муки с 2 ст. ложками масла, развести 4 стаканами горячего молока и стаканом овощного отвара или воды, вскипятить, смешать с тушеными шампиньонами (удалив морковь и луковицу) и варить 15–20 минут. После варки по вкусу положить соль, заправить суп маслом и яичными желтками, смешанными со сливками или молоком. Отдельно подать гренки.

Так же можно приготовить суп из свежих белых грибов или сморчков.

На 600 г свежих шампиньонов или белых грибов — 2 ст. ложки муки, 4 стакана молока, 4 ст. ложки масла, по 1 шт. моркови и лука.

Для заправки — 2 яичных желтка и 1 стакан сливок или молока.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

Для этого супа можно брать свежезамороженный или консервированный горошек.

Консервированный или предварительно сваренный замороженный горошек протереть сквозь сито и смешать с молочным соусом.

Для приготовления молочного соуса муку слегка прожарить с маслом, развести горячим молоком и все вместе проварить в течение 10–15 минут. После этого протереть сквозь сито, развести горячей водой, по вкусу положить соль. Перед подачей к столу заправить маслом и положить гарнир 2–3 ст. ложки непротертого консервированного горошка. Отдельно подать гренки.

На 1 банку (800 г) консервированного горошка — 3 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, 4 стакана молока.

СУП-ПЮРЕ ИЗ РИСА

Стакан риса промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить 4 стаканами горячей воды, добавить немного соли и варить 35–40 минут, после чего рис вместе с отваром протереть сквозь сито. Полученное рисовое пюре развести горячим

молоком, прогреть, прибавить соль и масло. В готовый суп можно положить вареный рис — по 1 ст. ложке на тарелку. Отдельно подать гренки.

На 1 стакан риса — 3–4 стакана молока и 3 ст. ложки масла.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ФАСОЛИ ИЛИ ГОРОХА

Фасоль перебрать, промыть и замочить в холодной воде в течение 5–6 часов. После этого положить ее в кастрюлю, залить 4–5 стаканами воды, прибавить разрезанную пополам морковь, целую луковицу с воткнутыми в нее 2 шт. гвоздики и, закрыв, варить на слабом огне в течение 40–50 минут. Затем вынуть морковь и лук, фасоль вместе с отваром протереть сквозь сито, развести горячим молоком и посолить. Перед подачей к столу заправить суп маслом. Отдельно подать гренки.

Так же приготовляется суп из гороха, с той лишь разницей, что гвоздика в гороховый суп не кладется.

На 400 г фасоли или гороха — по 1 шт. моркови и лука, 4 ст. ложки масла и 2 стакана молока.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗЫ

Кукурузу пропустить через мясорубку, положить в кастрюлю, добавить 3 стакана воды и вскипятить. Отдельно слегка поджарить муку с 2 ст. ложками масла, развести ее горячим молоком, вскипятить и, смешав с кукурузой, варить 15–20 минут. Суп протереть сквозь сито, прогреть, посолить и заправить маслом. К супу подать гренки или кукурузные хлопья.

На 1 банку консервированной кукурузы — 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки масла, 3 стакана молока.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ПЕЧЕНКИ

Печенку телячью или говяжью очистить от пленки и желчных протоков, вымыть и нарезать в виде маленьких кубиков; затем слегка обжарить печенку на масле вместе с тонко нарезанными кореньями и луком-пореем и поставить тушить на 30–40 минут (под крышкой), прибавив 1/2 стакана воды или бульона. После этого два-три раза пропустить печенку через мясорубку с частой решеткой и протереть сквозь сито.

Одновременно отдельно приготовить белый соус; для этого

муку, предварительно немного поджаренную с 2 ст. ложками масла, развести 4 стаканами бульона и варить в течение 20–30 минут. Затем соус процедить, прибавить протертую печенку, перемешать и довести суп до кипения (если суп получается густой, добавить бульон). После этого суп заправить яичными желтками, смешанными со сливками (или молоком) и кусочками масла.

К супу подать мелко нарезанные гренки. На 400 г печенки — 500–600 г мяса третьего сорта для бульона, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, по 1 шт. моркови, петрушки, лука-порея.

Для заправки — 2 яйца, 1 стакан сливок или молока.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРИЦЫ

Сварить курицу, отделить мясо от костей, оставить одно филе для гарнира, а остальное мясо пропустить два-три раза через мясорубку и, добавив 2–3 ст. ложки холодного бульона, протереть сквозь сито.

Муку поджарить с 2 ст. ложками масла, развести 4 стаканами горячего бульона и проварить в течение 20–30 минут. Полученный соус процедить, положить в него приготовленное из курицы пюре, перемешать и, если суп получается очень густой, разбавить горячим бульоном и довести до кипения. Затем снять с огня, посолить, заправить сливочным маслом и яичными желтками, смешанными с молоком. При подаче к столу положить в суп мелко нарезанное филе. Отдельно подать гренки.

На 1 курицу — 4 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки. Для заправки — 2 яйца и 1 стакан сливок или молока. Так же можно приготовить суп-пюре из кролика.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ДИЧИ

Подготовленную птицу (фазана, тетерева, рябчика, куропатку) сначала обжарить, а потом варить 20–30 минут в мясном бульоне с кореньями и луком-пореем; при этом дичь лучше сохранит свойственный ей аромат и вкус. Мясо готовой дичи отделить от костей, оставить для гарнира часть филе, а остальное мясо пропустить 2–3 раза через мясорубку, добавить 2–3 ст. ложки холодного бульона, перемешать и протереть сквозь сито.

Дальнейшее приготовление, а также заправка и подача супа

производятся так же, как супа-пюре из курицы.

На 1 фазана, или тетерева (или 2 рябчиков, или 2 куропаток) и 500–600 г мяса третьего — четвертого сорта для бульона — 4 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, по 1 шт. моркови, петрушки и лука-порея.

Для заправки — 2 яйца, 1 стакан сливок или молока.

СУП-ПЮРЕ ИЗ РЫБЫ

Рыбу очистить, промыть, отделить мясо от костей; кости с кореньями и луком поставить варить для бульона. Мякоть рыбы нарезать кусочками и тушить с маслом и мелко нарубленным луком. В кастрюле слегка поджарить 2 ст. ложки муки с 2 ст. ложками масла, развести 4 стаканами рыбного бульона, вскипятить, положить подготовленную рыбу и варить 15–20 минут. После варки суп процедить и протереть сквозь сито, развести горячим молоком, по вкусу положить соль и заправить маслом; по желанию прибавить яичные желтки, смешанные с молоком.

Подавать суп можно с кусочками рыбы или с фрикадельками. Для приготовления фрикаделек оставить 100 г рыбного филе. Отдельно подать гренки.

Этот суп можно приготовить из карпа, корюшки, наваги, трески, судака, кеты и другой рыбы.

На 750 г рыбы — 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки масла, 2 стакана молока, по 1 шт. моркови и петрушки, 2 луковицы.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ КРАБОВ

Отобрать несколько крупных кусков краба для гарнира, остальные пропустить через мясорубку, положить в кастрюлю, залить стаканом бульона или воды и, закрыв, поставить варить на 5-10 минут. В отдельной кастрюле слегка поджарить муку с 2 ст. ложками масла, развести горячим молоком, вскипятить, добавить крабов и варить еще 15–20 минут. Затем протереть сквозь сито, посолить, добавить масло и яичную заправку. Нарезать оставленные для гарнира кусочки крабов и положить в суп; отдельно подать гренки.

На 1 банку консервированных крабов — 4 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, 4 стакана молока.

Для заправки — 2 яйца, 1 стакан сливок или молока.

МОЛОЧНЫЕ СУПЫ

Молочные супы очень питательны, приготовление их весьма несложно. Молочные супы можно варить из обыкновенного или консервированного молока (сухого и сгущенного).

Сухое молоко следует класть в кастрюлю из расчета 1–1 1/2 ст. ложки на стакан воды. Тщательно размешать сухое молоко, сначала в небольшом количестве теплой воды, чтобы образовалась однородная густая масса; затем постепенно подливать в кастрюлю воду такой же температуры и размешивать до полного растворения молочного порошка. После этого молоко довести до кипения и начать варку супа.

Сгущенное молоко в большинстве случаев вырабатывается с добавлением значительного количества сахара. Разводить молоко следует горячей водой (на столовую ложку — стакан воды). В разведенное вскипяченное молоко положить лапшу, рис или другие продукты и по вкусу добавить соль (около 1/3 чайной ложки на 1 л молока).

Молочные супы нужно варить в посуде с толстым дном или же на слабом огне, чтобы молоко не пригорело.

СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ

Рис хорошо промыть, откинуть на дуршлаг; когда вода стечет, положить рис в кипящее молоко, добавить соль, сахар и варить 30 минут. При подаче к столу положить масло.

На 1 л молока — 4 ст. ложки риса, 1 ст. ложку масла, 1 чайную ложку сахара.

МОЛОЧНАЯ ЛАПША

Лапшу перебрать, положить в кипящее молоко, добавить соль, сахар и варить в течение 20–25 минут. При подаче к столу положить масло. Если вместо лапши засыпана вермишель, то варить следует 12–15 минут.

На 1 л молока — 50 г лапши, 1 ст. ложку масла и 1 чайную ложку сахара.

Лапшу можно приготовить домашним способом (см. стр. 95). В этом случае варка продолжается 15–20 минут.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ЗАПЕЧЕННЫМ РИСОМ

Рис приготовляют и запекают также, как для прозрачного супа (см. стр. 105). Нарезанные кусочки запеченного риса положить в тарелки и залить кипящим молоком.

На 1 л молока — 3 ст. ложки риса, 1 яйцо, 1 ст. ложку масла, 25 г сыра и 2 чайных ложки сухарей.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ

Перловую крупу тщательно промыть и залить холодной водой. Спустя 2 часа воду слить, крупу залить горячей водой и дать ей прокипеть в течение 10 минут. Затем крупу откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, переложить в кастрюлю с кипящим молоком и варить при слабом кипении в течение 40–50 минут. Добавив соль, сахар и масло, подать на стол.

На 1 л молока — 4–5 ст. ложек перловой крупы, 1 ст. ложку масла и 1 чайную ложку сахара.

СУП МОЛОЧНЫЙ С КАРТОФЕЛЬНЫМИ КЛЕЦКАМИ

Сваренный протертый картофель (примерно 1/2 стакана), сырые яичные желтки и муку смешать, посолить, затем прибавить взбитые яичные белки и снова перемешать. Полученное пюре взять столовой ложкой, края обровнять, затем чайной ложкой, смоченной в горячей воде, отделять клецки и опускать их в горячее молоко. Варить клецки следует при самом слабом кипении, без крышки, в течение 10–12 минут, после чего суп посолить и добавить масло.

Молочный суп можно приготовить с мучными клецками, а также с клецками из манной крупы (см. «Бульон с клецками», стр. 103).

На 1 л молока — 3–4 шт. картофеля, 2 яйца, 3–4 ст. ложки муки, 1 ст. ложку масла.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

В кипящее молоко всыпать овсяные хлопья, добавить по вкусу соль и варить 20–25 минут.

При подаче к столу положить в суп масло. На 1 л молока — 1 стакан овсяных хлопьев, 1 чайную ложку сахара и 1 ст. ложку

масла.

СУПЫ ИЗ ЯГОД И ФРУКТОВ

СУП ИЗ ВИШЕН С ВАРЕНИКАМИ

Вишни, предназначенные для супа, разделить пополам. Одну половину очистить от косточек, вторую размять, добавить косточки от очистки первой части вишен, залить 4–5 стаканами горячей воды, положить сахар, довести до кипения и процедить. Приготовить тесто, как для пельменей, тонко раскатать и вырезать кружочки; на каждый кружочек положить 1–2 очищенные вишни и защипать края теста. Перед самой подачей на стол вареники положить в горячий вишневый отвар и варить в течение 5- 10 минут.

На 600 г вишен — 1 стакан муки пшеничной, 1/2 стакана сахара, 2 яйца.

СУП ИЗ ВИШЕН С РИСОМ

Вишни промыть, вынуть из них косточки. Косточки залить 4–5 стаканами горячей воды, положить сахар, вскипятить и процедить. В полученный отвар засыпать рис и варить в течение 30 минут. За 5 минут до окончания варки прибавить очищенные вишни.

На 300 г вишен — 4–5 ст. ложек риса, 1/2 стакана сахара.

СУП ИЗ КЛЮКВЫ И ЯБЛОК

Клюкву перебрать, промыть, размять в кастрюле, залить 5 стаканами кипятка, перемешать и накрыть крышкой, а через 10–15 минут процедить сквозь марлю; затем кастрюлю с соком поставить на огонь, добавить сахар, яблоки, очищенные от кожицы и сердцевины и нарезанные ломтиками или соломкой. Когда закипит, всыпать картофельную муку (как это делается для приготовления киселя).

Суп подают охлажденным. Можно положить в суп сметану. На 300 г клюквы и 500 г яблок — 1 стакан сахара и 1 ст. ложку картофельной муки.

СУП ИЗ СМОРОДИНЫ И ПЕРСИКОВ

Приготовляют этот суп так же, как и суп из клюквы с яблоками. Из персиков, прежде чем их нарезать на дольки, удалить косточки.

На 300 г смородины (черной или красной) и 500 г персиков — 1 стакан сахара, 1 ст. ложку картофельной муки.

СУП ИЗ АБРИКОСОВ И ЯБЛОК

Зрелые абрикосы промыть, освободить от косточек и сварить с 2 стаканами воды до мягкости, затем протереть сквозь сито или решето. В полученное пюре добавить 3 стакана горячей воды, сахар и яблоки, очищенные и нарезанные дольками или соломкой, и поставить в кастрюле на огонь; как только суп закипит, влить разведенную картофельную муку и при непрерывном помешивании довести снова до кипения. Для вкуса можно добавить немного лимонной кислоты.

Суп подать охлажденным. К супу можно подать сметану. Свежие абрикосы можно заменить курагой.

На 500 г свежих абрикосов и 500 г яблок — 3 ст. ложки сахара, 2 чайных ложки картофельной муки.

СУП-ПЮРЕ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД

Свежие ягоды (клубнику, землянику, малину) перебрать, промыть, откинуть на сито и протереть. В кипящую воду (2 стакана) положить сахар, размешать и процедить. Сироп охладить и смешать с ягодным пюре. К готовому холодному супу подать сметану и ванильные сухари.

На 500 г ягод — 1/2 стакана сахара, 150 г ванильных сухарей и 1/2 стакана сметаны.

СУП-ПЮРЕ ИЗ АБРИКОСОВ ИЛИ ИЗ ПЕРСИКОВ

Спелые абрикосы или персики обмыть и, залив 6 стаканами воды, сварить, после чего протереть вместе с отваром. Вместо свежих фруктов можно брать готовое консервированное абрикосовое или персиковое пюре.

В подготовленное пюре прибавить сахар, нагреть до кипения и влить картофельную муку, предварительно разведенную в 1/2 стакана холодной воды, дать закипеть, снять с огня и охладить.

В охлажденное фруктовое пюре положить отваренный рис,

сметану или сливки.

На 400 г абрикосов или персиков — 1/2 стакана сахара, 1 ст. ложку картофельной муки, 1/2 стакана риса, 4 ст. ложки сметаны.

СУП ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ

Сушеные фрукты перебрать, промыть, выделить яблоки и груши, залить их холодной водой и сварить до готовности; затем добавить сахар, остальные фрукты, корицу и варить при слабом кипении в течение 10–15 минут. После этого влить разведенную водой картофельную муку и довести до кипения.

В суп можно положить отваренные рис, саго или макаронные изделия.

На 200 г сухих фруктов — 50 г картофельной муки. Для гарнира — 100 г риса, саго или макаронных изделий, 1/2 стакана сахара.

СУП ФРУКТОВЫЙ С МУЧНЫМ ИЛИ КРУПЯНЫМ ГАРНИРОМ

Приготовить суп из фруктов или свежих ягод, как указано выше. Отдельно приготовить один из следующих гарниров для супа:

1. Вермишель (или рис), отваренную в воде, откинуть на дуршлаг и переложить в суп, когда его снимают с огня.

2. Вареники небольших размеров (или клецки манные или мучные), сваренные в воде, переложить в суп, когда он готов и снимается с огня.

Суп подают охлажденным. Отдельно можно подать сметану.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК

Яблоки, лучше всего антоновские, промыть, нарезать на части, удалить семена, положить в кастрюлю, добавить нарезанный белый хлеб (без корок); можно также положить срезанную с лимона цедру или несколько кусочков корицы. После этого залить все 4 стаканами горячей воды, накрыть крышкой и варить, пока яблоки не разварятся. Затем снять кастрюлю с огня, вынуть цедру или кусочки корицы, а все остальное протереть сквозь сито. Полученное пюре положить в кастрюлю, добавить сахар, развести горячей водой до нормальной густоты супа-пюре

и прокипятить.

При подаче к столу положить в тарелки по столовой ложке отваренного отдельно риса. К супу можно подать сметану.

На 500 г яблок — 200 г булки, 1/2 стакана сахара, 2 ст. ложки риса, лимонную цедру или корицу.

СУП ИЗ СМОРОДИНЫ ИЛИ КЛЮКВЫ С МАННОЙ КАШЕЙ

Ягоды перебрать, очистить от веточек, размять деревянной ложкой, развести 4–5 стаканами воды, положить сахар, вскипятить, процедить и охладить.

Манную кашу, приготовленную на молоке, выложить на смоченную водой тарелку и охладить, после чего нарезать ее кусочками правильной формы (квадратики, ромбики), разложить по тарелкам и залить приготовленным ягодным отваром.

На 300 г смородины или 200 г клюквы — 2 ст. ложки манной крупы, 1 стакан молока, 1/2 стакана сахара.

ХОЛОДНЫЕ СУПЫ НА ХЛЕБНОМ КВАСЕ И СВЕКОЛЬНОМ ОТВАРЕ

На хлебном квасе и свекольном отваре приготовляют окрошку, ботвинью, борщ, холодец.

Продукты, входящие в их состав, должны быть охлаждены и иметь температуру не выше 10–12 гр. Кроме того, рекомендуется в некоторые супы окрошку, ботвинью — при подаче на стол класть кусочки чистого пищевого льда, выработанного из питьевой воды.

Холодные супы — окрошка, ботвинья, борщ так же как и фруктово-ягодные супы, — особенно рекомендуют в весенне-летнее время. Они вкусны, питательны, действуют освежающе и возбуждают аппетит.

ОКРОШКА ОВОЩНАЯ

Вареные и охлажденные свеклу, морковь, а также свежие огурцы нарезать мелкими кубиками. Вареный картофель натереть на терке. Зеленый лук мелко нарезать и размять ложкой, добавив немного соли, чтобы он сделался мягким и дал сок. Сваренные вкрутую яйца очистить, отделить белки от желтков, белки нарубить мелкими кусочками, а желтки растереть с горчицей.

Растертый зеленый лук соединить с картофелем, желтками, сметаной, сахаром, солью, все это перемешать, развести квасом, положить нарезанные свеклу и морковь.

При подаче на стол положить в окрошку нарезанную зелень укропа.

Морковь и свеклу можно заменить другими вареными овощами, например, репой, цветной капустой.

На 1 л хлебного кваса — 1–2 шт. картофеля, 1 свеклу, 1 морковь, 1–2 свежих огурца, 50–75 г зеленого лука, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 1 чайную ложку сахара.

ОКРОШКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ

Вареную говядину, ветчину, язык, а также очищенные свежие огурцы нарезать маленькими кубиками; мелко нарезать зеленый лук и в тарелке размять ложкой, добавив немного соли; лук от этого станет мягким. Белки сваренных вкрутую яиц нарубить, а

желтки растереть в кастрюле, добавить к ним сметану, немного горчицы, сахар, соль, тщательно перемешать и развести квасом. После этого в кастрюлю положить подготовленные продукты. При подаче на стол окрошку посыпать мелко нарезанным укропом.

На 1 л хлебного кваса — 250 г готовых мясных продуктов, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 2 яйца, 1/2 стакана сметаны и 1 чайную ложку сахара.

БОТВИНЬЯ С РЫБОЙ

Шпинат и щавель перебрать и хорошо промыть; потом шпинат сварить в кипящей воде, а щавель отдельно тушить в закрытой кастрюле. После этого шпинат и щавель протереть сквозь сито. Подготовленное пюре положить в кастрюлю, добавить сахар, соль, немного горчицы и развести все это хлебным квасом, затем добавить нарезанные кубиками свежие огурцы, нашинкованный зеленый лук и укроп. Подавая на стол, в тарелку положить натертый хрен и кусочки вареной рыбы, которую можно также подать и на отдельном блюде. Кроме вареной рыбы к ботвинье можно подать балык белорыбий, бок белужий, тешу белорыбью и др.

Вместо шпината можно использовать молодую крапиву. На 1 л кваса — по 250 г шпината и щавеля, 1 чайную ложку сахара, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 50 г хрена и 250 г вареной рыбы (осетрины, судака и др.).

БОРЩ ХОЛОДНЫЙ

Свеклу очистить, нарезать маленькими кубиками, положить в кастрюлю, залить водой (из расчета 2 стакана на порцию), добавить чайную ложку уксуса и поставить варить на 20–30 минут. Готовый свекольный отвар процедить и охладить; свеклу положить в кастрюлю, туда же добавить вареный картофель и огурцы, нарезанные маленькими кубиками, рубленое яйцо и мелко нарезанный зеленый лук. Перед подачей на стол в кастрюлю положить тертый хрен, соль, сахар и горчицу.

Все это залить свекольным отваром, добавить сметану и размешать. Подавая на стол, борщ посыпать зеленью петрушки или укропом.

На 500 г свеклы — 200 г картофеля, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 1 чайную ложку сахара и уксус по вкусу.

СУП-ХОЛОДЕЦ

Молодую свеклу вместе с ботвой промыть; свеклу очистить, положить в кастрюлю, залить водой (2 стакана на порцию) и поставить варить на 20–30 минут. За 10 минут до окончания варки в кастрюлю положить листики свеклы. Сваренную свеклу с листьями откинуть на дуршлаг или сито, дать стечь отвару, мелко изрубить и положить в суповую кастрюлю; туда же добавить мелко нарезанные свежие огурцы, вареные яйца, зеленый лук, сметану, сахар, залить квасом и охлажденным свекольным отваром.

Подавая на стол, посыпать зеленью петрушки или укропом. На 1 л хлебного кваса — 500 г молодой свеклы с ботвой, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны и 1 чайную ложку сахара.

РЫБА

По своей питательности рыба почти не отличается от мяса. Входящие в ее состав белки и жиры хорошо усваиваются человеческим организмом.

В продажу для кулинарной обработки поступает рыба живая, парная, мороженая, соленая, а также рыбные полуфабрикаты.

Живая рыба должна быть упитанной, подвижной, чешуя ее — неповрежденной и без пятен.

Доброкачественная парная рыба имеет гладкую, блестящую чешую, плотно прилегающую к телу, прозрачные и выпуклые глаза, яркокрасные жабры и невздутое брюшко.

Рыба, замороженная в живом состоянии естественным холодом, если ее правильно разморозить, по качеству почти не отличается от свежей.

В мороженом виде поступает в продажу готовое филе сазана, судака, трески, леща и других рыб. Использование филе значительно облегчает и ускоряет приготовление рыбных блюд; филе не требует никакой предварительной обработки, кроме оттаивания.

Подготовка рыбы для варки или жарения

Оттаивание мороженой рыбы. Мороженую рыбу и рыбное филе предварительно оттаивают; для этого их кладут на некоторое время в холодную воду, чтобы рыба быстрее оттаивала и не высыхала. Не рекомендуется пользоваться для этого теплой водой: рыба становится дряблой и невкусной. После оттаивания рыбу и рыбное филе споласкивают чистой водой.

Вымачивание соленой рыбы. Соленую рыбу (судака, сазана, леща и др.) вымачивают в холодной воде. Воды надо налить столько, чтобы она покрыла рыбу, и оставить на 30–40 минут. После этого рыбу очистить от чешуи, нарезать на куски, промыть и вновь погрузить в чистую холодную воду для вымачивания уже на более длительный срок — от 4 до 6 часов, в зависимости от степени засола рыбы. Через каждый час или два воду надо менять.

Разделка рыбы. Разделывают рыбу по разному, в зависимости от породы, а также от того, какие блюда нужно из нее приготовить. Живую рыбу, прежде чем начать чистить, надо заколоть; острым концом маленького ножа делают глубокий разрез горла между головными плавниками и дают стечь крови.

Разделка судака, щуки, карпа, леща и других рыб с чешуей. У судака и окуня прежде всего вырезать спинной плавник. Для этого с обеих сторон плавника, во всю длину, острым ножом делают неглубокие надрезы. Прихватив плавник полотенцем (чтобы не уколоться), выдергивают плавник по направлению от хвоста к голове. После этого ножом или теркой очищают рыбу от чешуи. Затем приступают к потрошению. Сделав продольный разрез на брюшке от головы до подхвостового плавника, осторожно вынимают печень с желчным пузырем. Если желчный пузырь будет поврежден, то части рыбы, на которые попала разлившаяся желчь, следует вырезать или немедленно натереть солью. Остальные внутренности и жабры также вынимают, а пленку, покрывающую позвоночную кость, разрезают вдоль. После потрошения рыбу тщательно промывают в холодной, несколько раз сменяемой воде и счищают кровь с позвоночной кости.

Промытую рыбу разрезают на куски, начиная с головы. Сначала надо разрезать мясо сверху, до кости, потом легким ударом ножа разрубить позвоночную кость и разрезать мясо нижней части рыбы.

Рыбу (весом 1 1/2 кг и больше) сначала надо разрезать на две половины. Делают это следующим способом. Вдоль спинки, от головы до хвоста, по позвоночной кости подрезают мясо до самых ребер, затем отделяют филе. Каждую половину рыбы следует разрезать на куски поперек; при этом одни куски получатся с костью, другие без кости.

Если рыбное филе надо приготовить под соусом или рыбная мякоть нужна для котлет, то с филе срезают реберные косточки.

Для приготовления рубленых рыбных изделий (котлет, рулетов и пр.) рыбу разделывают несколько иначе. Ее потрошат, не очищая от чешуи, затем срезают оба филе, с которых снимают кожу вместе с чешуей; кожа, покрытая чешуей, легче снимается с филе.

Голову, хвост, плавники и кости при разделке рыбы используют для варки бульона. Их необходимо хорошо промыть, а из голов удалить жабры.

Разделка сома. Сома разделывают так же, как и рыбу, покрытую чешуей; в тех случаях, когда он идет на рубленые блюда, с него снимают кожу.

Разделка наваги. Вдоль спинки надрезать кожу, отрезать нижнюю челюсть и, взяв щепотку соли (чтобы не скользила рука), снять с обеих сторон кожу, начиная с верхней челюсти и до хвоста, затем удалить плавники, вынуть внутренности, не разрезая брюшка. Икру оставить внутри. После потрошения

обмыть навагу в холодной воде.

Разделка камбалы. Отрезать голову и удалить внутренности, после чего снять темную кожу (с глазной стороны рыбы), рыбу промыть и разрезать вдоль на две равные половинки по нижней белой стороне от хвоста до головы. Затем отрубить спинные плавники. Каждую половинку рыбы промыть и разрезать вдоль на две части и каждую часть поперек на порционные куски.

Разделка налима, угря. Кожу надрезать вокруг головы и снять со всей рыбы целиком (как перчатку с руки), затем разрезать брюшко, вынуть внутренности, отрезать голову. Промыть рыбу в холодной воде.

Разделка линя. Рыбу положить на 15–30 секунд в горячую воду, чтобы сошла слизь и легче снималась чешуя. Из горячей воды рыбу переложить в холодную, тщательно соскоблить тупой стороной ножа чешую, выпотрошить и промыть.

Чистка белуги, севрюги, осетра. Кусок рыбы, оттаявшей в холодной воде, положить на стол, выдернуть иглой или вилкой вязигу и счистить с позвоночника кровь. Обмыть холодной водой и ошпарить, погрузив на 2 минуты в горячую воду. Затем тщательно счистить ножом костные чешуйки с кожи. Если они плохо отстают от кожи, рыбу нужно еще раз ошпарить. Очищенную рыбу снова обмыть в холодной воде.

Разделка стерляди. Со спинки стерляди срезать ножом крупную чешую (жучки). После этого счистить ножом костные чешуйки с боков и брюшка (чистить по направлению от хвоста к голове). Затем разрезать брюшко, удалить внутренности и жабры и вынуть вязигу так же, как у других осетровых рыб. Стерлядь тщательно промыть и протереть полотенцем.

ОТВАРНАЯ РЫБА

Наиболее простой способ приготовления рыбы — отваривание ее в воде. В отварном виде можно приготовить любую рыбу, однако такую, как карась, навага, корюшка, целесообразно только жарить. Чем меньше воды берется для варки, тем вкуснее получается рыба. Поэтому следует наливать в посуду такое количество воды, чтобы она лишь покрывала рыбу во время варки.

Для отваривания свежей рыбы на каждый литр воды положить 1 чайную ложку соли. Чтобы рыба получилась более вкусной, в воду для варки прибавить по 1/2 шт. моркови, петрушки, 1 луковицу, 1–2 лавровых листика и немного перца.

Коренья и лук для этого предварительно очистить и нарезать небольшими кусочками.

При отваривании трески, камбалы, сома и щуки, чтобы отбить специфический запах этих рыб, рекомендуется, кроме кореньев и лука, прибавить еще на каждый литр воды 1/2 стакана огуречного рассола.

Рыбу можно сварить одним большим куском или же нарезанной на небольшие куски весом, примерно, по 75-100 г. Осетрину, белугу и севрюгу лучше варить крупным куском и разрезать на порции перед подачей на стол. Рыба, сваренная крупным куском, более вкусна и сочна.

Крупные куски рыбы, весом от 0,5 кг и выше, следует класть для варки в холодную воду, а мелкие куски — в кипящую.

От начала закипания воды до конца варки рыбы надо поддерживать слабое, но беспрерывное кипение. Всякая рыба должна быть хорошо проварена. Осетрину, севрюгу и белугу небольшими кусками варить в течение 20–30 минут, а куски более 0,5 кг — 1 час 30 минут, считая с момента закипания воды после закладки в нее рыбы. Частиковая рыба варится несколько быстрее осетровой. Судак, карп и щука весом 1–1 1/2 кг варятся 50–60 минут, а кусками по 100–150 г — 15–20 минут.

Готовность рыбы при варке можно определить, прокалывая ее тонкой деревянной шпилькой: если рыба готова, шпилька легко входит в мякоть.

Из полученного при варке рыбы отвара 1 1/2 — 2 стакана употребляют на приготовление соуса к рыбе — белого или томатного, а на остальном отваре можно сварить суп.

Соленую рыбу после вымачивания надо залить свежей холодной водой и варить, не добавляя соли, до готовности.

Отварная рыба подается горячей или холодной; горячая — с

отварным картофелем, а холодная — с винегретом, картофельным или капустным салатом, маринованной свеклой, огурцами или с зеленым салатом.

К холодной и горячей рыбе можно подать хрен с уксусом или соус (см. стр. 145).

РЫБА ОТВАРНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

Подготовленную рыбу (судака, щуку, сома, линя и др.) нарезать на куски и сварить. Отдельно сварить очищенный цельный картофель. К моменту подачи на стол вынуть рыбу шумовкой из отвара на блюдо, обложить картофелем и украсить блюдо зеленью петрушки. Отдельно в соуснике подать соус яично-масляный или хрен с уксусом. Можно подать вместо соуса масло, размягченное до состояния густой сметаны и смешанное с рубленой зеленью петрушки.

На 500 г рыбы — 800 г картофеля.

БЕЛУГА, ОСЕТРИНА, СЕВРЮГА ОТВАРНЫЕ

Белугу и другую осетровую рыбу, а также сома лучше варить крупным куском и разрезать на порции перед подачей на стол: рыба, сваренная крупным куском, сочнее и вкуснее.

Подготовленную рыбу положить в неглубокую кастрюлю, залить холодной водой на 2 см выше ее поверхности, прибавить соль и, накрыв крышкой, поставить на сильный огонь. Как только вода закипит, рыбу поставить на слабый огонь и варить, не доводя до кипения, 30–40 минут (куски рыбы весом более 1 кг варить 1–1 1/2 часа).

При подаче на стол рыбу нарезать на куски, уложить на блюдо, гарнировать отварным картофелем, заправленным маслом, и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Отдельно подать хрен с уксусом.

На 500 г рыбы — 800 г картофеля, 1 ст. ложку масла.

СУДАК ОТВАРНОЙ С ОВОЩНЫМ ГАРНИРОМ

Очистить судака и нарезать на куски. Очищенные и промытые морковь, свеклу, лук нарезать тонкими кружками, а картофель крупными дольками (на половинки и четвертинки). Уложить на дно кастрюли свеклу, морковь, лук, а потом

картофель, прибавить 1 1/2 стакана воды и соль. Куски рыбы посолить и уложить поверх овощей. Прибавить перец и лавровый лист.

Варить под крышкой на слабом огне в течение часа, не перемешивая, а встряхивая кастрюлю каждые 10 минут, чтобы овощи не пригорели. Когда рыба и овощи будут почти готовы, влить в кастрюлю молоко, положить масло и варить еще 15–20 минут. Сняв с огня, поставить кастрюлю наклонно, ложкой осторожно зачерпнуть снизу сок, полить им рыбу и оставить под крышкой до подачи.

На 1 кг рыбы — по 1 шт. моркови, свеклы и лука, 800 г картофеля, 1 ст. ложку масла и 1/2 стакана молока.

РЫБА, ОТВАРЕННАЯ В ПЕРГАМЕНТЕ

Филе леща нарезать на куски, на 5 минут залить соленой водой (на стакан холодной воды — столовую ложку соли), затем вынуть и дать воде стечь. На пергаментную бумагу, смазанную маслом, положить рыбное филе. Поверх рыбы положить масло, смешанное с перцем, натертые морковь и лук, сбрызнуть лимонным соком или разведенной кислотой и посыпать мелко нарезанной зеленью. После этого сложить края бумаги в виде пакета, перевязать шпагатом, опустить в кастрюлю, на две трети заполненную кипящей водой, и варить 15–20 минут на слабом огне.

При подаче на стол рыбу вынуть из пакета и уложить на подогретое блюдо вместе с соусом. К рыбе можно подать отварной картофель, заправленный маслом, и свежие малосольные огурцы.

Так можно приготовлять судака, леща, треску и другую рыбу, используя для этого готовое филе.

На 500 г рыбы — по 1 шт. моркови и лука, 1 ст. ложку лимонного сока или разведенной лимонной кислоты, 2 ст. ложки масла.

ОТВАРНАЯ РЫБА С КАРТОФЕЛЕМ И ШПИГОМ

Свиной шпиг нарезать мелкими кусочками, поджарить на сковороде вместе с луком, очищенным и нарезанным ломтиками, положить очищенный картофель, также нарезанный кружочками, посыпать солью и перцем и добавить стакан воды. Накрыть крышкой и варить 5 минут на слабом огне. После этого

подготовленную и нарезанную рыбу положить на картофель и варить до готовности.

При подаче на стол куски рыбы выложить на подогретое блюдо, обложить вокруг картофелем и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

На 750 г рыбы — 800 г картофеля, 1–2 головки лука, 100 г шпига.

КАМБАЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ

Сварить очищенную, промытую, нарезанную на куски рыбу. При подаче на стол вынуть ее из отвара на блюдо, гарнировать отварным картофелем и полить маслом, предварительно поджаренным на сковороде до золотистого цвета. В масло положить зелень петрушки, промытую и отсушенную на салфетке, и прибавить уксус (чайную ложку на 3–4 порции). Прежде чем полить рыбу маслом, надо с блюда слить жидкость, попавшую туда при укладке рыбы.

На 500 г рыбы — 800 г картофеля, 2 ст. ложки масла.

КОНСЕРВИРОВАННАЯ РЫБА С КАРТОФЕЛЕМ

Вскрыть банку натуральных (в собственном соку) рыбных консервов, вынуть рыбу и вместе с соком подогреть в кастрюле. При подаче на стол рыбу уложить на подогретое блюдо, гарнировать отварным картофелем и украсить ветками зелени петрушки. Отдельно подать яично-масляный соус, огурцы или зеленый салат.

На 1 банку рыбы (350 г) — 800 г картофеля.

ПАРОВАЯ РЫБА

Рыбу на пару варят в небольшом количестве воды. Приготовлять на пару рекомендуется филе судака, сома, щуки, налима, лосося, а также подготовленные куски осетрины, севрюги, белуги, стерляди. Вместо воды для варки на пару целесообразно брать бульон, сваренный из костей и зачисток рыбы. Его приготовляют из головы (без жабер), хвоста, плавников. Кости надо хорошо промыть и варить в воде 40–50 минут, добавив лук и петрушку. Готовый бульон процедить сквозь сито.

Из бульона, полученного при варке рыбы на пару, приготовляют соус, с которым рыбу подают на стол.

Подготовленные куски рыбы уложить в один ряд в неглубокую кастрюлю или на решетку рыбного котла, посолить, посыпать перцем и залить бульоном в таком количестве, чтобы рыба была погружена в него на 2/3 толщины куска. Варить рыбу при закрытой крышке кастрюли.

Рыба, сваренная на пару, вкуснее обычной отварной рыбы, так как в ней сохраняется значительно больше вкусовых веществ.

ОСЕТРИНА ПАРОВАЯ

Очищенную, ошпаренную, промытую и нарезанную рыбу положить в неглубокую кастрюлю. Между кусками рыбы положить очищенные, вымытые и нарезанные ломтиками грибы (белые, шампиньоны).

Рыбу посолить, посыпать перцем, прибавить белое вино, стакан бульона (или воды) и, накрыв кастрюлю, варить 15–20 минут.

Когда рыба сварится, бульон слить в другую кастрюлю, поставить на огонь и кипятить до тех пор, пока его не останется около стакана. Прибавить к нему неполную столовую ложку муки, смешанную с таким же количеством масла, и, помешивая, кипятить еще 3–4 минуты. Полученный соус снять с огня, положить в него кусочек сливочного масла и снова размешать, чтобы масло соединилось с соусом, добавить соль и процедить.

Если рыба будет вариться без вина, то в готовый соус добавить чайную ложку лимонного сока или разведенной лимонной кислоты.

При подаче на стол куски рыбы переложить на подогретое блюдо, сверху на каждый кусок положить грибы и полить приготовленным соусом. К рыбе можно подать отварной

картофель, огурцы или салат, а также ломтики очищенного лимона.

На 500 г рыбы — 200 г свежих грибов, 3 ст. ложки белого столового вина, 1 ст. ложку муки, 2 ст. ложки масла.

БЕЛУГА В РАССОЛЕ

Подготовить и нарезать рыбу на куски. Очистить огурцы от кожицы, разрезать их вдоль, вынуть зерна и разрезать каждую половину поперек на три части. Свежие грибы (белые, шампиньоны) очистить, промыть и нарезать ломтиками. Куски рыбы разместить в неглубокой кастрюле, между ними уложить грибы и огурцы. Все это посолить и посыпать перцем, затем в кастрюлю влить 1 1/2 стакана бульона (или воды), прибавить столовую ложку огуречного рассола и, накрыв, варить 15–25 минут. После этого бульон слить в другую кастрюлю и поставить на огонь. Когда бульона останется около стакана, приготовить соус так же, как для паровой осетрины, но без лимонного сока.

Рыбу подавать на стол на подогретом блюде. Сверху на каждый кусок положить грибы и огурцы и полить соусом, процеженным сквозь сито. Можно положить отварной картофель.

Таким способом приготовляют осетрину, севрюгу, стерлядь, сома, шипа.

На 500 г свежей рыбы — 2 соленых огурца, 200 г свежих белых грибов (или 100 г соленых), 1 ст. ложку огуречного рассола, 1 ст. ложку муки и 2 ст. ложки масла.

СЕВРЮГА В ТОМАТЕ С ГРИБАМИ

Подготовленную рыбу нарезать на куски, ошпарить кипятком и обмыть холодной водой. Очистить, промыть и нарезать шампиньоны (или белые грибы). Разместить все в кастрюле. Посолить, посыпать перцем, полить белым вином, влить стакан бульона (или воды), смешанного с томатом-пюре, накрыть кастрюлю крышкой и варить рыбу 15–25 минут. Когда рыба сварится, бульон слить в другую кастрюлю и приготовить соус, как для паровой осетрины.

Подавать рыбу с отварным картофелем и малосольными огурцами. На 500 г рыбы — 200 г свежих шампиньонов (или белых грибов), 3 ст. ложки белого вина, 3 ст. ложки томата-пюре, 1 чайную ложку муки, 2 ст. ложки масла.

СУДАК В БЕЛОМ ВИНЕ

Филе судака, нарезанное на куски, и ломтики грибов (белых или шампиньонов) уложить в неглубокую кастрюлю, посолить, посыпать перцем, влить белого вина и 3/4 стакана бульона (или воды). Варить рыбу 15–25 минут.

Срезав с булки корку, разрезать мякиш булки наискось крупными и мелкими ломтиками. Крупных ломтиков нужно нарезать по одному на каждый кусок рыбы, а мелких — по два и поджарить их на масле.

Когда рыба сварится, слить бульон в другую кастрюлю и приготовить соус, как для паровой осетрины. Сняв с огня, соус посолить, прибавить к нему желток яйца, стертого в стакане со столовой ложкой масла, и хорошо перемешать ложкой.

При подаче на стол положить на подогретое блюдо поджаренные ломтики белого хлеба и на каждый из них — кусок рыбы, на который уложить грибы. Залить рыбу процеженным сквозь сито соусом. Вокруг рыбы разложить поджаренные маленькие ломтики хлеба. Отдельно можно подать спаржу, стручки горошка или фасоли и зеленый горошек.

На 750 г рыбы (или 500 г готового филе) — 1/2 стакана столового вина, 200 г свежих грибов, 1 ст. ложку пшеничной муки, 1 сырое яйцо, 200 г белого хлеба и 4 ст. ложки масла.

ТРЕСКА С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ

Очищенный, промытый и нарезанный тонкими ломтиками лук слегка поджарить в масле на сковороде. На эту же сковороду положить подготовленные и посоленные куски рыбы, покрыть ломтиками помидоров, подлить 3–4 ст. ложки воды, посыпать помидоры солью и перцем и уложить вокруг рыбы кружочки жареного картофеля. Сверху полить маслом, накрыть сковороду крышкой и поставить в духовой шкаф на 20–30 минут. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и полить уксусом.

Таким же способом готовят камбалу, щуку, усача, угря. На 750 г рыбы 2 головки лука, 800 г картофеля, 300 г помидоров, 1 ст. ложку уксуса, 4 ст. ложки масла.

КАМБАЛА В КРАСНОМ ВИНЕ

На дно кастрюли положить очищенные, промытые и

нарезанные петрушку и лук, прибавить 4 шт. гвоздики, немного перца и лавровый лист. Поверх кореньев поместить подготовленную и нарезанную на куски рыбу, посолить, залить красным столовым вином и стаканом бульона (или воды). Накрыть кастрюлю крышкой и варить 15–20 минут. Когда рыба будет готова, бульон слить в другую кастрюлю и приготовить соус такой же, как для паровой осетрины.

При подаче на стол куски рыбы переложить на подогретое блюдо, гарнировать отварным целым картофелем и полить соусом, процеженным сквозь сито.

Таким же способом можно приготовить судака, щуку, угря. На 500–750 г рыбы — 1 стакан красного столового вина, 1 ст. ложку муки, 800 г картофеля, по 1 шт. петрушки и лука, 2 ст. ложки масла.

КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОСЕТРИНА В СМЕТАНЕ С КАРТОФЕЛЕМ

Из банки вынуть рыбу, нарезать на куски, положить в неглубокую кастрюлю, туда же вылить соус, прибавить сметану и, накрыв крышкой, варить 5–6 минут. При подаче на стол рыбу положить на подогретое блюдо, гарнировать отварным картофелем, заправленным маслом, полить рыбу соусом, полученным при варке, и посыпать нарезанной зеленью. К рыбе подать свежие или соленые огурцы.

Вместо осетрины можно взять консервы белуги или севрюги. На 1 банку (350 г) осетрины в томате — 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки масла, 800 г картофеля.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ЛОСОСИНА, НЕЛЬМА В БЕЛОМ ВИНЕ

Вынув из банки рыбу, положить в кастрюлю, прибавить вареные грибы (белые или шампиньоны), нарезанные ломтиками, залить соком консервов и белым вином и, накрыв крышкой, прогреть в течение 5–6 минут.

Выложить рыбу на подогретое блюдо. Бульон поставить на огонь, после закипания прибавить муку, смешанную со столовой ложкой масла, и, помешивая, пока мука не соединится с бульоном, дать соусу прокипеть 3–5 минут. После этого снять соус с огня, прибавить яичный желток, стертый в стакане с 1 1/2 — 2 ст. ложками масла, размешать, прибавить соль и процедить сквозь сито.

При подаче на стол залить рыбу приготовленным соусом и гарнировать ломтиками белого хлеба, поджаренными на масле. Можно также подать отварной картофель.

На 1 банку (350 г) судака, лососины или нельмы, консервированных в собственном соку, — 1 стакан белого столового вина, 200 г свежих грибов, 1 ст. ложку муки, 200 г белого хлеба, 1 яйцо и 4 ст. ложки масла.

ПАРОВЫЕ БИТКИ ИЗ РЫБЫ

Приготовить рыбный фарш, как для рубленых котлет, и разделать, придав ему форму битков. Битки разместить в один ряд на дне кастрюли, смазанной маслом, в промежутки положить очищенные, промытые и нарезанные грибы (белые, шампиньоны). Сбрызнуть маслом, залить белым вином и долить бульоном, сваренным из костей рыбы, так, чтобы битки были погружены в жидкость на три четверти. Накрыть кастрюлю крышкой и варить 15–20 минут.

По окончании варки бульон слить в кастрюлю и приготовить соус так же, как для консервированной рыбы в белом вине. Отдельно отварить очищенные и промытые стручки фасоли и заправить их маслом. При подаче на стол битки переложить на подогретое блюдо, сверху битков уложить грибы. Гарнировать блюдо стручками фасоли и полить соусом.

Для приготовления битков рекомендуются судак, щука, налим, сом, треска.

На 750 г рыбы (или 500 г готового филе) — 300 г стручков фасоли, 100 г мякиша белого хлеба, 1/2 стакана молока, 200 г свежих грибов, 1 стакан белого столового вина, 1 яйцо и 4 ст. ложки масла.

РЫБА ФАРШИРОВАННАЯ

Рыбу очистить от чешуи, отрезать голову и, не разрезая брюшка, вынуть внутренности; удалить из головы жабры, промыть холодной водой и нарезать рыбу поперечными кусками.

Из каждого куска рыбы вырезать мякоть, не повредив кожи. Для приготовления фарша вырезанную мякоть вместе с луком и хлебом, намоченным в воде и отжатым, пропустить через мясорубку. В фарш прибавить сырое яйцо, сахар, растительное масло, перец, соль и все тщательно перемешать.

Приготовленным фаршем заполнить куски рыбы в тех местах,

где была вырезана мякоть, и сравнять ножом, смоченным в воде.

На дно кастрюли положить нарезанные кружочками свеклу и морковь, а также тщательно промытую луковую шелуху.

Поверх овощей поместить фаршированные куски рыбы, на которые положить еще слой овощей, потом опять рыбу и снова слой овощей. Рыбу с овощами залить холодной водой так, чтобы вода только покрыла их, и, закрыв кастрюлю, поставить варить на слабый огонь на 1 1/2 — 2 часа, считая с момента закипания воды. Во время варки необходимо следить, чтобы рыба и овощи не пригорели; верхний слой рыбы надо изредка поливать образовавшимся бульоном.

Перед подачей на стол рыбу вместе с овощами переложить на блюдо, оставшийся бульон процедить и полить им рыбу.

При желании в полученном бульоне можно сварить очищенный картофель, который использовать на гарнир к рыбе.

Таким способом можно приготовить щуку, судака, леща и карпа. На одну крупную рыбу (2–3 кг)- 100–200 г белого хлеба, 300 г лука, 2 свеклы, 3 моркови, 1 ст. ложку сахара, 2 яйца, 1 ст. ложку растительного масла.

ЖАРЕНАЯ РЫБА

Рыбу можно жарить с небольшим количеством жира или погруженной в жир. Чтобы рыба равномерно прожаривалась, рыбное филе или же крупную рыбу нарезают на куски не толще 3 см, так как у толстого куска верхний слой может пережариться раньше, чем он весь будет готов. Мелкую рыбу жарят целой. Снимать кожу с жирной рыбы перед обжариванием не следует. Некоторые сорта рыбы вкуснее зажаренными в коже. Жарят рыбу на растительном масле, маргарине и на коровьем масле.

Очищенную, вымытую и нарезанную рыбу за 15–20 минут до обжаривания замочить в молоке, смешанном с солью и перцем (1/4 стакана молока, 1/2 чайной ложки соли), и обвалять в муке или сухарях.

При жарении в жире его наливают в неглубокую кастрюлю или на сковороду в таком количестве, чтобы рыба была погружена в жир на половину. Опустив рыбу в горячий жир, ее обжаривают сначала с одной, а затем с другой стороны. По окончании жарения жир следует процедить и слить в чистую посуду с крышкой.

Лучше всего жарить рыбу на чугунной сковороде, которая прогревается равномерно. Сковороду сильно разогреть, положить масло, а потом уже рыбу. Обжаривать рыбу надо до образования золотистой корочки — сначала одну сторону, затем другую. Если рыба еще не готова, то сковороду, накрыв крышкой, ставят в духовой шкаф на 5–7 минут или на слабый огонь.

РЫБА ЖАРЕНАЯ, С ГАРНИРОМ

Подготовленную рыбу посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и обжарить на сковороде с маслом. При подаче на стол полить рыбу маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом. На гарнир дать жареный картофель, кашу гречневую, ячневую или салат из квашеной (либо красной) капусты, огурцы (свежие, соленые), помидоры.

На 750 г рыбы (или 500 г готового филе) — по 2 ст. ложки масла и муки.

ОСЕТРИНА ЖАРЕНАЯ, С ПОМИДОРАМИ И ЛУКОМ

Подготовленные куски рыбы опустить в молоко, смешанное с

солью и перцем, обвалять в муке и поджарить. Отдельно поджарить в масле свежие или консервированные помидоры, разрезанные пополам, подсоленные и посыпанные перцем. Лук, очищенный и нарезанный кольцами, также подрумянить на сковороде в масле.

При подаче на стол уложить рыбу на подогретое блюдо, на середину каждого куска положить кучку жареного лука, а по сторонам — две половинки помидоров. Полить маслом из-под рыбы и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом. К рыбе подать отварной или жареный картофель.

Можно приготовить рыбу с жареными кабачками и помидорами. На 750 г рыбы (или 500 г готового филе) — 1/4 стакана молока, 4 помидора, 1 головку лука, 2 ст. ложки муки и 3 ст. ложки масла.

РЫБА ЖАРЕНАЯ, В СУХАРЯХ

Подготовленную рыбу промыть, отсушить на салфетке, посолить, посыпать перцем, обвалять сначала в муке, а затем, смочив яйцом, разведенным молоком (1/4 стакана на 1 яйцо), обвалять в сухарях. За 10–15 минут до подачи на стол рыбу обжарить в жире. Подать рыбу на разогретом блюде, гарнировать ломтиками лимона и украсить ветками зелени петрушки. Вместо лимона можно подать холодный соус майонез с корнишонами или горячий томатный соус. На гарнир подать салат, моченые яблоки, картофельное пюре.

Так жарят судака, леща, карпа, сазана, карася, навагу, линя, корюшку, осетрину и другую рыбу.

На 750 г рыбы (или 500 г готового филе) — 1/4 стакана молока, лимон, 1/2 стакана толченых сухарей, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки и 100 г жира для жарения.

РЫБА ЖАРЕНАЯ, В ТЕСТЕ

Приготовить тесто. В миске смешать муку и соль с двумя столовыми ложками растительного или коровьего растопленного масла, затем развести теплой водой (1/2 стакана) так, чтобы не было комков. Миску с тестом накрыть и дать постоять. Рыбное филе нарезать кусочками толщиной 1 см и длиной 5–7 см, посыпать солью, перцем, нарубленной зеленью; отжать на рыбу сок половины лимона, прибавить ложку растительного масла, перемешать и оставить так на 15–20 минут.

За 10–15 минут до подачи на стол добавить в тесто два яичных белка, взбитых в пену; каждый кусочек рыбы взять вилкой и, обмакнув в тесто, погрузить в приготовленный в кастрюле очень горячий жир. При обжаривании кастрюлю с рыбой надо покачивать, чтобы кусочки рыбы покрывались жиром.

При подаче на стол уложить рыбу в виде пирамиды на подогретое блюдо, положив на него бумажную салфетку. Украсить блюдо ветками зелени петрушки. Отдельно подать соус майонез с корнишонами или горячий томатный соус.

На гарнир — зеленый салат и отварной картофель с маслом. На 500 г готового филе — 5 ст. ложек муки, 3 ст. ложки растительного масла, 1/2 лимона, 2 яйца и 100 г жира для жарения.

КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ

При желании приготовить котлеты, не используя готового полуфабриката, рыбное филе (без кожи) надо пропустить через мясорубку, смешать с хлебом, размоченным в молоке, с солью и перцем и пропустить еще один-два раза через мясорубку. После этого в рыбную массу прибавить размягченное масло, хорошо перемешать, сделать котлеты и обвалять их в сухарях. За 10–15 минут до подачи на стол положить котлеты на разогретую сковороду с маслом, обжарить сначала одну сторону, потом другую. Если котлеты не готовы, дожарить их в духовом шкафу в течение 5–7 минут.

При подаче на стол положить котлеты на подогретое блюдо и полить маслом. На гарнир можно подать зеленый горошек, бобы, цветную капусту, овощи в молочном соусе, а также подать томатный соус.

На 500 г филе судака, щуки или трески — 100 г белого хлеба, 1/2 стакана молока, 3 ст. ложки сухарей и 2 ст. ложки масла.

ТЕЛЬНОЕ ИЗ РЫБЫ

Приготовить начинку. Лук тонко нарезать, поджарить в масле на сковороде, прибавить сваренные и нарезанные ломтиками свежие или соленые белые грибы, размешать, снять с огня, положить рубленое яйцо, зелень петрушки, соль, перец и все это перемешать.

Из 500 г рыбного филе приготовить фарш, как для котлет. Сделать из него круглые лепешки величиной с котлету. На одну

половину лепешки положить начинку размером с грецкий орех, другой половинкой накрыть и склеить края в форме полумесяца. Тельное удобнее разделать на смоченной в воде салфетке или марле.

После этого тельное смочить взбитым яйцом и обвалять в сухарях. За 10–15 минут до подачи на стол тельное жарить так же, как котлеты из рыбы, и дать такой же гарнир. Отдельно в соуснике подать томатный соус.

ОСЕТРИНА НА ВЕРТЕЛЕ

Подготовленные для жарения куски осетрины весом по 40–50 г обмыть в холодной воде, посолить, посыпать перцем, нанизать на металлический вертел и обжарить над раскаленными в жаровне углями (без пламени) в течение 6-10 минут.

Во время жарения куски рыбы надо периодически смазывать сливочным маслом и повертывать вертел, чтобы рыба равномерно прожарилась.

При подаче на стол рыбу снять с вертела, уложить на подогретое блюдо и загарнировать свежими помидорами, обжаренными на вертеле, репчатым и зеленым луком и зеленью петрушки.

Таким же способом приготовляют свежую лососину.

ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА

Рыбу как сырую, так и предварительно обжаренную или сваренную (без гарнира или с гарниром) запекают в хорошо нагретом духовом шкафу. Если шкаф нагрет недостаточно, рыба плохо запекается, высыхает и делается невкусной.

ЗАПЕЧЕННЫЕ ЛЕЩ, КАРП ИЛИ САЗАН

Очищенную и промытую рыбу разрезать вдоль хребтовой кости, нарезать поперек на куски и погрузить на 2–3 минуты в подсоленное молоко. Затем обвалять в муке или толченых сухарях и кожей кверху уложить на подмасленную сковороду. Кисточкой сбрызнуть рыбу маслом и поставить в духовой шкаф. Через 5 минут кожа рыбы начнет подрумяниваться. Филе запекается через 6–7 минут, а куски с костью — через 12 минут.

На стол рыбу подать на сковороде или переложить на

подогретое блюдо и полить маслом со сковороды. К рыбе подать отварной или жареный картофель, огурцы, зеленый салат.

Приготовленную таким способом рыбу можно подать и холодной с огурцами, помидорами, различными маринованными фруктами.

На 500 г рыбы — 1/4 стакана молока, по 2 ст. ложки муки и масла.

СУДАК, ЗАПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ

Очищенную и промытую рыбу разрезать вдоль по хребту, потом нарезать поперек, посыпать перцем и уложить куски на смазанную маслом сковороду. Сверху рыбу засыпать сырым картофелем, нарезанным в виде лапши и промытым в холодной воде. По краям сковороды уложить тонкие ломтики картофеля. Все это посолить, посыпать сначала мукой, а затем, полив рыбным бульоном или водой, — толчеными сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и поставить в духовой шкаф. Рыба запекается 20–35 минут (в зависимости от толщины слоя картофеля).

Если при запекании бульон на сковороде быстро выкипит, необходимо подлить еще немного бульона или кипяченой воды. Иногда прибавляют слегка поджаренный лук, который кладут на рыбу и засыпают картофелем.

При подаче на стол посыпать рыбу нарезанной зеленью петрушки. К рыбе можно подать зеленый салат из овощей и фруктов, свежие, соленые или пастеризованные огурцы и квашеную капусту.

На 750 г рыбы (или 500 г готового филе) — 800 г картофеля, 1 ст. ложку муки, 2 ст. ложки сухарей и 2–3 ст. ложки масла.

ОСЕТРИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ КУСКОМ

Подготовленную, очищенную от хрящей и костных чешуек рыбу посолить, посыпать перцем, уложить на сковороду, смазать сверху сметаной, сбрызнуть маслом, подлить на дно сковороды 1/2 стакана воды и поставить в духовой шкаф на 25–30 минут, поливая несколько раз соком, выделившимся при запекании. Подавая на стол, рыбу разрезать поперек на куски, положить на подогретое блюдо и полить соком, процеженным сквозь сито. Сверху украсить рыбу веточками зелени петрушки. На гарнир подать отварной картофель с маслом (или жареный), а также

салат зеленый, салат из овощей, огурцы или ломтики лимона. Можно подать также соус майонез с каперсами.

На 500 г рыбы — по 1 ст. ложке сметаны и масла.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНЕ

Куски рыбы посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и обжарить на сковороде с маслом. Обжарить также белые грибы, очищенные, промытые, нарезанные, и картофель, нарезанный кружками толщиной в 1/2 см. Рыбу уложить на сковороду, на каждый кусок положить кружки сваренного вкрутую яйца и грибы. Потом обложить рыбу кружками жареного картофеля и полить процеженным соусом из сметаны. Соус приготовляется так: нагреть сметану и, когда она закипит, прибавить чайную ложку муки, смешанной с таким же количеством масла, размешать, кипятить 1–2 минуты и посолить.

Рыбу, политую соусом, засыпать сверху тертым сыром, полить растопленным маслом и поставить в духовой шкаф на 5–6 минут, чтобы она подрумянилась. При подаче на стол рыбу посыпать сверху мелко нарезанной зеленью петрушки.

Запекать можно филе осетрины, севрюги, белуги, судака, сазана, щуки и другой рыбы.

На 750 г рыбы (или 500 г готового филе) — 800 г картофеля, 1 стакан сметаны, 2 яйца, 200 г свежих белых грибов, 25 г сыра, 2 ст. ложки муки и 4 ст. ложки масла.

КОНСЕРВИРОВАННАЯ РЫБА В СМЕТАНЕ С КАРТОФЕЛЕМ

Взять натуральные (в собственном соку) рыбные консервы, вынуть рыбу из банки, разрезать на куски и положить на сковороду. Вокруг рыбы разместить ломтики картофеля, поджаренного с маслом. На куски рыбы можно положить ломтики вареных яиц и жареные белые грибы. Сверху залить соусом, приготовленным следующим образом: сметану вместе с соком рыбы поставить на огонь и, когда закипит, положить муку, смешанную с чайной ложкой масла. Дать прокипеть 1–2 минуты и, помешивая, посолить. Рыбу, залитую соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить запекать в духовой шкаф на 10–15 минут. При подаче на стол посыпать рыбу мелко нарезанной зеленью петрушки. К рыбе подать огурцы.

На 1 банку (350 г) консервов — 800 г картофеля, 2/3 стакана сметаны, 1 чайную ложку муки, 1 ст. ложку тертого сыра, 2 яйца,

200 г свежих грибов и 3 ст. ложки масла.

РЫБА, ФАРШИРОВАННАЯ КАШЕЙ

Очистить целую рыбу, отрезать голову около плавников, вынуть внутренности, не разрезая брюшка. Рыбу тщательно промыть, протереть полотенцем внутри брюшка, посолить и начинить гречневой кашей, смешанной с поджаренным луком и вареными рублеными яйцами. Сверху рыбу посыпать перцем и обвалять в муке, обжарить на сковороде с маслом и поставить в духовой шкаф. Через 5–6 минут вынуть, облить сметаной и опять поставить в шкаф на 3–5 минут, поливая с ложки образовавшимся соусом. Длительность запекания рыбы зависит от температуры духового шкафа и размера рыбы.

Рыбу лучше всего подать на стол на этой же сковороде или же переложить на подогретое блюдо вместе с соком. К рыбе подать огурцы, салат из овощей и фруктов или моченые яблоки.

Таким способом можно приготовить карпа, карася или сазана. На 750 г рыбы — 100 г гречневой крупы, 2 яйца, 1 стакан сметаны, 1 головку лука, 1 ст. ложку муки и 3 ст. ложки масла.

СОЛЯНКА ИЗ РЫБЫ НА СКОВОРОДЕ

Натушить для солянки свежую или квашеную капусту. Подготовленную рыбу (осетрину, севрюгу или стерлядь) нарезать на куски в 40–50 г, сложить отдельно в кастрюлю, посолить, посыпать перцем, добавить каперсы, огурцы, очищенные от кожицы и зерен и нарезанные ломтиками, прибавить томат-пюре, лук, нашинкованный и слегка поджаренный с маслом, стакан рыбного бульона (или воды), 2 лавровых листика, накрыть кастрюлю крышкой и варить 15–20 минут.

Затем прибавить муку, смешанную с чайной ложкой масла; осторожно, не ломая кусков рыбы, размешать и кипятить 1–2 минуты. На дно сковороды положить третью часть тушеной капусты, разровнять, разложить поверх нее рыбу с гарниром, полить соусом, полученным при варке рыбы, покрыть остальной капустой, сравнять, посыпать толчеными сухарями, сбрызнуть маслом и поставить в духовой шкаф на 8-10 минут.

При подаче на стол уложить на солянку вымытые маслины. Украсить ее можно ломтиками лимона, маринованными вишнями, виноградом, сливами или брусникой и веточками зелени петрушки.

На 500 г рыбного филе — 1 кг свежей или квашеной капусты, по 2 ст. ложки масла, томата-пюре и толченых сухарей, 2 соленых огурца, 50 г каперсов, 50 г маслин, 2 головки лука.

Для тушения капусты — 2 ст. ложки томата-пюре, 2 1/2 ст. ложки масла или смальца, 1 головку лука, по 1 ст. ложке сахара и муки.

РАКИ И КРАБЫ

РАКИ НАТУРАЛЬНЫЕ

Промытых раков положить в кастрюлю, добавить нарезанные морковь и лук, зелень петрушки, укроп, лавровый лист, соль, залить 4–5 стаканами кипятка и варить 10 минут.

Подавать раков на стол в кастрюле вместе с отваром или переложить в глубокую миску и залить отваром вместе с кореньями.

На 10 раков — по 1 шт. моркови и лука, маленький пучок зелени петрушки, 1 пучок укропа, 1 ст. ложку соли.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ РАКОВЫЕ ШЕЙКИ С КАРТОФЕЛЕМ

Открыть банку, переложить в кастрюлю раковые шейки вместе с соусом и прогреть. Отдельно в подсоленной воде сварить очищенный и разрезанный на четвертинки картофель. Когда картофель сварится, слить воду и заправить его разогретым маслом. Подавая на стол, картофель положить на подогретое круглое блюдо, а в центре его поместить раковые шейки вместе с соусом. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Отдельно можно подать свежие огурцы или зеленый салат.

На 1 банку (340 г) раковых шеек в томатном соусе — 800 г картофеля, 2 ст. ложки масла.

РАКИ В ПИВЕ

Раков в пиве варят так же, как натуральных раков, но воды берут меньше — 2 стакана, остальную воду заменяют пивом.

РАКИ В БЕЛОМ ВИНЕ

Промытых раков положить в разогретую кастрюлю, в которой предварительно растопить ложку масла, и обжарить до розового цвета, переворачивая вилкой. Посыпать раков солью, перцем, молотым тмином, положить 2 лавровых листика, залить белым вином и, накрыв кастрюлю, варить 10 минут.

Когда раки будут готовы, их надо вынуть, уложить в миску или на блюдо, накрыть крышкой. Из бульона, полученного при варке раков, приготовить соус. Для этого процедить бульон сквозь сито в кастрюлю, поставить на огонь, прибавить муку, смешанную

с чайной ложкой масла. Прокипятить 1–2 минуты и, сняв с огня, прибавить еще масла, помешивая ложкой, пока оно не распустится в соусе. При подаче раков на стол блюдо украсить веточками зелени петрушки. Соус подать отдельно.

На 10 раков — 1 стакан белого вина, 1 чайную ложку муки, 1/4 чайной ложки тмина и 2 ст. ложки масла.

Крабы

КРАБЫ С ЯИЧНО-МАСЛЯНЫМ СОУСОМ

Открыв банку, выложить крабов вместе с соком в кастрюлю, залить белым вином, накрыть крышкой и варить 5 минут.

К моменту подачи на стол уложить крабов на середину подогретого круглого блюда, вокруг крабов разместить картофель, отваренный в подсоленной воде, очищенный и разрезанный на половинки. Крабов полить полученным соком; отдельно подать яично-масляный соус. Блюдо украсить веточками зелени петрушки. К крабам можно подать малосольные огурцы или же зеленый салат.

На 1 банку (225 г) крабов — 600 г картофеля, 1/2 стакана белого столового вина, 3/4 стакана яично-масляного соуса.

КРАБЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

Нарезать крабов кусочками, сложить в кастрюлю вместе с соком, прибавить туда же сваренные и нарезанные ломтиками грибы (белые, шампиньоны) и чайную ложку масла. Накрыв посуду крышкой, варить на слабом огне 5 минут. Затем выложить все на сковороду, предварительно смазанную маслом, и полить молочным соусом, смешанным с натертым сыром. Сверху посыпать оставшимся сыром, сбрызнуть маслом, поставить в духовой шкаф подрумяниться (на 5–6 минут) и подать на стол. Соус молочный приготовить средней густоты.

На 1 банку (225 г) крабов — 1 стакан молочного соуса, 25 г тертого сыра, 200 г свежих грибов, 2 ст. ложки масла.

СОУСЫ К РЫБЕ

Соусы являются основной составной частью рыбных блюд; они разнообразят вкус и повышают их питательность. Для приготовления соусов используют бульон, в котором варилась рыба, или же его специально готовят из голов и костей, получаемых при очистке и разделке рыбы. Для этой цели головы без жабер, кости и плавники хорошо промыть, сложить в кастрюлю, залить 2 1/2 — 3 стаканами холодной воды, прибавить по 1 шт. лука и петрушки, мелко нарезанных, и поставить варить; сваренный бульон процедить.

СОУС ЯИЧНО-МАСЛЯНЫЙ (к отварной рыбе)

Сварить вкрутую 2 яйца, очистить от скорлупы и мелко нарезать. Затем разогреть 100 г сливочного масла, положить в него нарезанные яйца, прибавить нарезанную зелень петрушки, отжать лимонный сок, посолить, перемешать и полить соусом рыбу или подать его отдельно в соуснике.

СОУС БЕЛЫЙ (к рыбе паровой и к рыбе в рассоле)

Столовую ложку муки поджарить в кастрюле с таким же количеством масла, развести двумя стаканами рыбного бульона и варить соус 7-10 минут. Затем соус посолить, снять с огня, прибавить лимонный сок или разведенную лимонную кислоту, кусочек сливочного масла, перемешать, чтобы масло соединилось с соусом, и процедить.

Для рыбы в рассоле лимонный сок и лимонную кислоту заменяют огуречным рассолом (1–2 ст. ложки).

СОУС «БЕЛОЕ ВИНО» (к паровой рыбе)

Очистить по 1 шт. петрушки и лука средней величины, обмыть, мелко нарезать и слегка поджарить в кастрюле с одной столовой ложкой масла и таким же количеством муки. Поджаренную муку с кореньями развести 2 стаканами рыбного бульона, посолить и варить 7-10 минут. Потом соус снять с огня, прибавить в него сырой яичный желток, смешанный со столовой ложкой сливочного масла, тщательно перемешать и процедить

сквозь сито или марлю.

Для лучшего вкуса в соус прибавить 1–2 ложки белого столового вина и лимонный сок.

СОУС ТОМАТНЫЙ (к отварной и паровой рыбе)

Морковь, петрушку и лук (по 1/2 шт.) очистить, промыть, мелко нарезать и поджарить в кастрюле с 1 ст. ложкой масла и таким же количеством муки. Затем прибавить 3 ст. ложки томата-пюре, размешать, развести 2 стаканами рыбного бульона, посолить и варить 8-10 минут на слабом огне. После этого соус снять с огня, положить 1 ст. ложку сливочного масла, перемешать до полного соединения его с соусом и процедить сквозь сито.

В РЫБНОМ МАГАЗИНЕ

По изобилию, богатству рыбных товаров наша страна не имеет себе равных.

Назовем наиболее распространенные из этих товаров. На первом месте, конечно, красная рыба — осетр, севрюга, белуга, стерлядь.

Осетровые — лучшие из рыб. В океанах, морях, реках земного шара нет более питательной и вкусной рыбы.

Особенно хорош сибирский осетр, выловленный в Оби, Енисее, Лене и других реках Сибири; в нем до 30 % жира, тогда как в каспийском, азовском, черноморском осетре жира не больше 15 %.

Вылавливают осетра весом в несколько пудов, но это большая редкость; обычный же вес осетра в Каспии и в Азово-Черноморском бассейне 15–20 кг.

Вслед за осетром идет севрюга; жира в ней от 8 до 15 %, вес от 5 до 10 кг. Изредка вылавливают экземпляры и до 60 кг, но такой вес не характерен для этой рыбы.

По размерам белуга больше всякой другой красной рыбы. 50 кг считается обычным ее весом, а отдельные экземпляры достигают 240 и больше килограммов.

Жира в белуге всего 7–9 %, тем не менее белужий, копченый бок, белужья икра и другие изделия и блюда из белуги с полным правом причислены к первоклассным рыбным деликатесам.

На Дальнем Востоке ловят в небольших количествах калугу — тоже осетровую крупную рыбу, сходную с белугой.

Калуга по своим вкусовым и пищевым достоинствам уступает другой красной рыбе. То же надо сказать и о шипе, рыбе, похожей на осетра. Ловят ее в Аральском море (здесь она — единственная представительница осетровых), на юге Каспия, а также, в небольших количествах, в Черном и Азовском морях.

Потребители знают, что в осетровых хороши и мясо, и голова, а особенно икра. Красная рыба дает мало отходов и потому не только вкусна, питательна, но и выгодна.

Головы осетровых (головизна) продаются в рыбных магазинах отдельно; из них можно готовить отличное заливное, студень и превосходную уху.

В одном ряду с осетровыми находятся такие лососевые, как каспийская белорыбица, сибирская и печорская нельма, каспийский лосось, серебристая семга (благородный лосось), быстрая форель, дальневосточные лососи — кета, горбуша, нерка, чавыча.

Кету, горбушу, нерку, чавычу ловят главным образом у устьев дальневосточных рек, куда они громадными массами устремляются на нерест (кстати сказать, нерест у них не весной, как у других рыб, а летом и, главным образом, осенью).

Ловят их задолго до нереста, когда рыба еще не потеряла ни в весе, ни в жире и поэтому наиболее вкусна и питательна.

Кеты больше всего добывают в Амуре. Летнего лова амурская кета размером поменьше и менее жирна, а осеннего лова — крупнее и лучше на вкус (содержание жира в осенней кете доходит до 12 %).

Нерка, или красная, — некрупная рыба, жира в ней до 11 %, вес до 3,5 кг (иногда до 5 кг), ловят ее в камчатских прибрежных водах. Мясо у нерки яркокрасное, отсюда и название красная. Хороши балыки и особенно консервы из нерки.

Чавыча — крупная рыба (до 25 кг), наиболее жирная из дальневосточных лососей (до 13,5 % жира), водится у берегов Камчатки. Мясо чавычи по вкусу напоминает мясо семги, но менее жирно. Из чавычи готовят очень неплохие балыки и копченый пласт (филе).

Горбуша амурская и западнокамчатская вкуснее кеты, мясо у нее нежнее и относительно жирное, консервы из горбуши лучше кетовых; особенно хороша икра горбуши — наилучшая из всех разновидностей красной (кетовой) икры.

Между прочим, стоит запомнить, что у всех лососевых в хвостовой части имеется жировой плавник, который является отличительным признаком лососевых и близких к ним пород рыб.

Любители рыбной кулинарии очень ценят серебристую форель — небольшую пресноводную рыбу из семейства лососевых, которая водится в глубоких и холодноводных озерах, реках и ручьях северо-западных областей СССР (Ладожское и Онежское озера, р. Свирь) и на Кавказе (озеро Севан в Армении).

Все лососевые (и форель в том числе) мясисты и нежны на вкус, в них мало костей и отходов, мясо у них — красного и бледнорозового цвета, за исключением сигов, нельмы и белорыбицы, у которых мясо белого цвета.

Красную (кетовую) икру приготовляют из икры дальневосточных лососей. В этой икре ценится относительно мелкое зерно (икра горбуши), однотонность цвета икринок, отсутствие жидкого отстоя лопнувших зерен и кусочков пленки.

В большом многочисленном семействе лососевых имеются и сиги. У сигов много разновидностей: пыжьян, муксун, ряпушка, пелядь, чир (щокур), тугун, валаамка, проходной сиг, озерный сиг и др.

Сиги — вкусная рыба, из них лучшие — чудской сиг (из

Чудского озера), сибирский омуль, сосьвинский тугун (сосьвинская сельдь), муксун.

Сиги озерные (чудской, ладожский) особенно хороши в копченом виде (горячего копчения), а омуль — холодного копчения.

Отметим, что чудских сигов в последние годы стали ловить и в озере Севан (Армения), а также в озере Тургояк (Южный Урал), куда их поселили и где они хорошо акклиматизировались; хорошо также акклиматизировалась севанская форель в озере Иссык-Куль.

Кстати сказать, и черноморская кефаль в 30-х годах была поселена в Каспийском море, и ее там уже ловят; теперь в магазинах можно купить не только черноморскую, но и каспийскую кефаль, преимущественно холодного копчения.

У кефали белое, жирное, сочное мясо. Славятся консервы «Кефаль в масле», «Кефаль в томате».

В рыбных отделах продовольственных магазинов, в специализированных фирменных рыбных магазинах потребителям предлагают большой выбор сельди соленой, копченой, маринованной, пряного посола, разных размеров, разных районов улова, различной жирности и солености.

Лучшие из сельдей — жупановская, олюторская, тихоокеанская, керченская, каспийский залом (черноспинка), полярный залом, беломорская, волжская (астраханская), каспийский пузанок и др.

Жупановскую и олюторскую сельдь ловят вблизи Камчатки. Малосольная жупановская сельдь относится, несомненно, к непревзойденным по вкусу, самым изысканным рыбным изделиям; бывает, что она больше чем на треть (33,5 %) состоит из жира.

Напомним, что сельдь бывает и свежая, не только соленая. Привыкнув к сельдям, как к соленому, маринованному и копченому рыбному товару, мы забываем, что жареная свежая сельдь очень вкусна, и что весной, в разгар путины, в рыбных магазинах продают сельдь не только соленую, но и свежую, а также готовую, свежежареную.

Многочисленны среди рыбных товаров представители семейства карповых сазан, кутум, тарань, лещ, карась, линь, шемая, жерех, вобла, рыбец. Высоко ценится шемая холодного копчения. Это — небольшая рыбка, ее средний вес 250–300 г.

Из семейства окуневых наибольшей и заслуженной известностью пользуется судак; это — самая, так сказать, популярная рыба, которая хороша во всех видах — свежей, охлажденной, мороженой, но особенно ценится хозяйками

готовое судаковое филе.

Впрочем, надо сказать, что все готовые рыбные филе уже давно признаны потребителями очень хорошим и экономным продуктом, поэтому рыбное филе охотно и быстро раскупают.

В семействе окуневых кроме всем известного судака имеются еще берш и морской судак. Это — рыбы, сходные с судаком, но мельче его. Средний вес волжского берша 200–300 г, а морского судака 340–800 г, тогда как средний вес судака 1–2,5 кг.

Таким образом, судак, берш и морской судак, хотя и похожи друг на друга, но все же разные рыбы.

Ерш и окунь обычно не имеют промыслового значения (разве только белый окунь в озере Балхаш), и эти рыбы редко встречаются на рыбных прилавках.

Все большей популярностью пользуются у нас важнейшие промысловые рыбы Баренцова моря — треска и пикша; их вылавливают траулеры Мурманского тралового флота.

У тресковых — хорошее вкусное мясо. Богатый антирахитическим витамином D рыбий жир добывают из печени трески.

Очень хороши консервы «Треска в масле». Миллионы потребителей в последние годы уже привыкли к треске и полюбили эту вкусную и питательную рыбу. А ведь совсем недавно многие не хотели есть треску и удивлялись даже, что, к примеру, ленинградцы пристрастились к этому сравнительно новому для центральных районов рыбному товару. Этот пример может служить еще одним свидетельством изменчивости вкусов.

Из других рыб семейства тресковых — налим и навага давно уже широко известны. Напомним только, что дальневосточная навага хотя и крупнее, но, пожалуй, менее вкусна, чем беломорская (мезенская, береговая). Лучшая по вкусу — мезенская навага, вылавливаемая в северной части Белого моря.

Все чаще можно встретить в рыбных магазинах охлажденную, мороженую, копченую камбалу, а также консервы «Камбала в томате». Эта очень питательная, нежная и приятная на вкус рыба пользуется все большим спросом со стороны широких кругов потребителей.

Трудно перечислить все рыбные товары, так как их очень много; расскажем еще о некоторых из них.

В бассейнах рыбных магазинов чаще всего плавает живой зеркальный карп, а также — карась, сазан, стерлядь, форель.

Сома, налима, щуку, как и другую рыбу местных водоемов, можно встретить в продаже почти всегда.

Скумбрию продают в разных видах, чаще всего — холодного копчения. Бычки бывают в продаже консервированными в масле и

в томате.

На рыбных прилавках всегда много разнообразных отличных маринадов.

Молодым хозяйкам (более опытные это сами знают) посоветуем щуку лучше всего фаршировать (особенно хороша для этого небольшая щука весом до 2 кг), судака — готовить отварным и жареным, навагу — жарить в сухарях, карася — жарить в сметане, уху варить из ершей, окуней, из стерляди, треску отваривать и жарить. Для рубленых рыбных блюд, для жарения, для приготовления отварной рыбы рыбное филе из трески, судака, сома, налима — совершенно незаменимо.

Красная рыба (осетрина, севрюга, белуга) хороша для всех рыбных блюд.

Среди деликатесных рыбных товаров — богатый выбор замечательной икры: черной — зернистой, паюсной, пастеризованной, красной (кетовой), а также ястычной.

Вслед за икрой вкуснейшими рыбными изделиями являются балыки вяленые (провесные) и холодного копчения (куреные).

Лучшие балыки — из белорыбицы и нельмы, причем не только из сибирской нельмы, но и из печорской.

МЯСО

Мясо — говядина, свинина, баранина — один из важнейших продуктов питания, обладающий прекрасными кулинарными качествами. Оно легко комбинируется с различными продуктами — овощами, крупами, макаронными изделиями, приготовляемыми в виде гарниров. Наряду с полноценными белками оно содержит жир и так называемые экстрактивные вещества, которые почти не имеют питательной ценности, но служат сильными возбудителями отделения пищеварительных соков и благодаря этому способствуют лучшему усвоению пищи.

Вес мяса при варке уменьшается в среднем на 40 %, преимущественно за счет выделяемой свертывающимися белками воды. Из 1 кг сырого мяса получается около 600 г вареного. Вместе с водой из мяса выделяются экстрактивные вещества, соли и желатина; последняя выделяется также из костей и хрящей. Все эти вещества растворяются в воде, в которой варится мясо, и образуют бульон. Жир собирается на поверхности бульона. Питательная ценность мяса при варке практически не уменьшается, так как самая ценная составная часть его — белки — сохраняется в нем почти полностью. Лишь небольшое количество белков переходит в бульон и образует пену.

При жаренье мясо также теряет много воды, выделяющейся, главным образом, в виде пара; поэтому экстрактивные вещества в большей своей части остаются в мясе. Благодаря наличию в жареном мясе значительного количества экстрактивных веществ и образованию на его поверхности во время жарения специфической корочки, оно имеет особенно приятный вкус и аромат. Ужаривается мясо на 35–38 %. Это значит, что из 1 кг сырого мяса получается 620–650 г жареного. Сок, образующийся на дне посуды при жаренье мяса, состоит из воды, жира и экстрактивных веществ.

Свежее мясо, используемое для приготовления пищи, должно иметь нормальный цвет, запах и упругую консистенцию. Ямка, образующаяся при надавливании пальцем, у доброкачественного мяса быстро выравнивается.

В продаже имеется мясо развесное, фасованное и в виде полуфабрикатов.

Развесное мясо отпускается кусками различной величины, по желанию покупателя, от той или иной части туши.

Развесное мясо продается остывшим, охлажденным или мороженым, фасованное и полуфабрикаты — только охлажденными.

Фасованное мясо заготовляется на мясокомбинате кусками по 250 и 500 г и упаковывается в целлофан или пергамент с этикеткой, на которой указывается дата расфасовки, вес, наименование части туши и кулинарное назначение.

Фасованное мясо готовится из частей туши, относящихся к первому и второму сортам.

Полуфабрикаты особенно удобны для вторых блюд, которые можно приготовить из них буквально в несколько минут. Полуфабрикаты представляют собой порции мяса, по большей части без костей, подготовленные главным образом для жарения.

Разрубка туш крупного и мелкого скота для рыночной продажи производится по правилам, установленным Государственными стандартами.

Говядина. Говяжья туша (см. таблицу разруба туши) разрубается на 15 частей, распределяющихся на 4 сорта. Для жаренья годятся только некоторые части первого сорта, а именно — филей, оковалок, толстый и тонкий край. Эти части жарят как небольшими порциями, так и крупными кусками (до 2 кг весом). Самая лучшая часть говяжьей туши — вырезка. Так называют куски мяса, вырезанные из длинных мышц, расположенных по обеим сторонам поясничной части позвоночника по внутренней поверхности туши. Части задней ноги — кострец и огузок — могут быть использованы для разных целей. Из них получается прекрасное тушеное и отварное мясо. Они хороши и на рубку для котлет, биточков, а также для различных супов. Для жирных супов (щи, борщи) особенно хороши грудинка, толстый и тонкий край, челышко — соколок. Лопаточная часть идет для тушения мелкими кусками (гуляш), а также, как и все остальные части второго сорта, на супы; мясо третьего и четвертого сортов используется только для бульонов.

Полуфабрикаты из говядины делают натуральные и панированные в сухарях, а также в виде изделий из рубленого мяса.

Свинина.

Свиные туши разрубаются на 8 частей, которые делятся на три сорта.

К первому сорту относятся корейка, грудинка и окорок, ко второму перед и пашинка, к третьему — остальные части свиной туши. Свинину первого и второго сортов можно приготовлять любым способом — жарить, тушить, варить; свинина третьего сорта годна только для варки (на студни) и в рубленом виде.

Из свинины изготовляют полуфабрикаты: котлеты и шницели натуральные и в сухарях (отбивные), эскалопы, шашлык, котлеты рубленые.

Баранина. Бараньи туши при разрубке делят на 9 частей. Лучшие из них (первый сорт) — задняя ножка и почечная часть. Ко второму сорту относятся лопатка, грудинка, корейка, пашинка; к третьему сорту — шейка, рулька и голяшка.

Окорок, корейка, почечная часть хороши для жарения как небольшими (тонкими), так и большими кусками. Лопаточную часть и грудинку целесообразно использовать для супов или приготовлять мелкими кусками для рагу, плова. Остальные части идут только для супов или в рубленом виде.

Полуфабрикаты из баранины готовятся в виде порционных и мелких кусков (шашлык, рагу и др.).

Мясные субпродукты. Много питательных и вкусных блюд можно приготовить из печенки, почек, сердца, мозгов, языка. По питательной ценности они не уступят мясу, а по содержанию витаминов некоторые из них превосходят мясо. Особенно богата витаминами печень (витамины А, В1, В2 и С). Печенка (говяжья, телячья, свиная) очень хороша жареная или тушеная, почки телячьи и бараньи — жареные, а говяжьи — приготовленные в соусе, легкое и сердце — тушеные в соусе; рубец — отварной и тушеный; мозги (говяжьи и телячьи) — жареные; языки — отварные; ножки (телячьи, свиные, бараньи) — отварные или жареные (после предварительного отваривания); из них также приготовляют студень.

Мясные консервы. Мясные консервы вырабатывают из говядины, баранины и оленины, а также из мясных субпродуктов: почек, мозгов, печени.

Из говядины выпускают три основных вида консервов: мясо тушеное, мясо отварное и мясо жареное. Различие между ними заключается в следующем: при изготовлении «Мяса тушеного» в банку закладывается сырое мясо, для консервов «Мясо отварное» — мясо, сваренное до полуготовности, с добавлением бульона, и при изготовлении консервов третьего вида — обжаренное мясо вместе с соком, выделяющимся при обжаривании.

После укладки мяса в банки их герметически закупоривают и стерилизуют, т. е. нагревают при высокой температуре (113–120 гр.). Такая обработка обеспечивает сохранность консервов в течение продолжительного срока (2–3 года).

Из баранины, свинины и оленины консервы готовятся по типу «Мясо тушеное».

Все мясные консервы, за исключением «Мясо жареное», можно употреблять для приготовления как первых, так и вторых

блюд. «Мясо жареное», как и консервы из мясных субпродуктов (мозги жареные, почки в томате и др.), целесообразно использовать только для вторых блюд.

Для приготовления вторых блюд консервы перекладывают в кастрюлю или на сковороду, разогревают и подают с гарниром — отварным картофелем, макаронами, кашей.

Подготовка мясных продуктов для варки и жарения

Мороженое мясо следует обмыть, положить в кастрюлю или тазик, покрыть и оставить на 2–3 часа на кухне, чтобы оно постепенно оттаяло. Нельзя размораживать мясо в воде или класть его в теплое место, так как от этого качество мяса сильно ухудшается. Сок, выделившийся при оттаивании, можно использовать при приготовлении отдельных мясных блюд.

Мясо, после того как оно обмыто, должно быть очищено от пленок и сухожилий. Нарезанные для жарения куски мяса (нарезать мясо следует поперек волокон) нужно слегка отбить тяпкой или специальным деревянным молотком.

Гарниры к мясным блюдам

Гарниры значительно разнообразят мясные блюда, повышают их калорийность и улучшают вкус. Для блюд из отварного мяса гарниром могут служить отварные овощи (картофель, морковь, репа, консервированный зеленый горошек, кукуруза, стручки фасоли), а также отварной рис. Для блюд из тушеного мяса идет картофель, морковь, репа, лук; эти овощи предварительно поджаривают, а затем тушат вместе с мясом.

К мясу, зажаренному целым куском (телятина, баранина, свинина), подается жареный картофель или картофельное пюре, каша и отдельно — различные салаты, маринованные ягоды и фрукты, а также квашеная капуста или огурцы. К мясу, зажаренному порционными кусками, подаются как свежие, так и консервированные овощи, приготовленные в масле или в молочном соусе, пюре из овощей, картофель в различных видах, жареные помидоры, кабачки, грибы; к свинине, кроме того, — тушеная капуста, а к баранине — фасоль в томате или масле.

Гарнир следует укладывать таким образом, чтобы блюдо имело красивый вид.

Способы приготовления гарниров описаны в соответствующих разделах книги.

Соусы

Соусы необходимы для мясных блюд, особенно для отварных и тушеных. Благодаря соусу блюдо становится более сочным, приобретает приятный вкус. Хороший соус может получиться лишь в том случае, если он приготовлен на вкусном бульоне.

Для приготовления большинства соусов применяется пшеничная мука, поджаренная в масле, и бульон. Муку для белого соуса следует поджаривать слегка, до светложелтого оттенка, а для красного — до темнокоричневого.

Прожаренную муку надо развести горячим бульоном и проварить на слабом огне, наблюдая, чтобы соус не пригорел. По окончании варки соус процедить сквозь частое сито, посолить, добавить кусочек сливочного масла и тщательно вымешать, чтобы масло соединилось с соусом. Для улучшения вкуса соуса рекомендуется добавлять 1–2 ст. ложки виноградного вина на стакан соуса (для белого соуса надо брать белое вино, а для красного — мадеру или портвейн). Для жареного мяса в большинстве случаев идет не соус, а мясной сок, получающийся при жарении мяса (говядины, телятины, свинины, баранины) или птицы. К мясным блюдам, помимо указанных ниже, рекомендуется применять готовые соусы-приправы: «Южный», «Любительский» и «Восточный».

ОТВАРНОЕ МЯСО

Мясные продукты для вторых блюд следует варить так, чтобы максимально сохранить их вкусовые качества. Для этого куски мяса нужно заливать кипящей водой настолько, чтобы вода только покрывала их. Холодной водой заливают только солонину и соленые языки, которые предварительно необходимо вымочить в течение 5–8 часов; воду за это время надо сменить три-четыре раза.

Соленые мясные продукты можно варить и без вымачивания, но с большим количеством воды.

Бульон после варки мясных продуктов может быть использован для приготовления первых блюд и для соусов.

ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ ПОД СОУСОМ С ХРЕНОМ

Подготовленное и обмытое мясо (огузок, кострец, оковалок, грудинка) целым куском положить в кастрюлю и залить горячей водой так, чтобы она только покрыла мясо. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять шумовкой накипь и варить на слабом огне 2–2 1/2 часа. За 30 минут до окончания варки добавить очищенные и нарезанные дольками морковь, репу, белые части лука-порея или дольки репчатого лука (хорошо также добавить сельдерей, петрушку или пастернак — 30–40 г), 2 лавровых листика, 5–8 горошин перца (или 5-10 г стручкового красного перца) и соль. Когда мясо и овощи будут готовы, бульон слить для приготовления соуса с хреном, а кастрюлю с мясом накрыть крышкой.

Перед подачей на стол мясо нарезать небольшими ломтиками, положить на блюдо с овощами, добавить отварной картофель и залить соусом.

На 500 г мяса (мякоти) — 800 г картофеля, 2 шт. моркови, 1 шт. лука-порея и 1 репу.

СОЛОНИНА ОТВАРНАЯ ПОД СОУСОМ С ХРЕНОМ

Солонину вымочить и целым куском положить в кастрюлю, залить холодной водой. Когда вода закипит, снять шумовкой пену, добавить коренья, лук и варить 2–3 часа при слабом кипении. Готовую солонину вынуть, нарезать небольшими ломтиками, уложить на блюдо и залить соусом с хреном.

Гарнир — картофельное или гороховое пюре или отварной картофель.

На 500 г солонины — 800 г картофеля, 1 шт. моркови, 1 головку репчатого лука и 1 петрушку, 2 ст. ложки масла.

БАРАНИНА ОТВАРНАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ

Баранину (заднюю часть, грудинку, лопатку) обмыть, положить в кастрюлю и залить кипящей водой, чтобы она только покрыла мясо, кастрюлю накрыть крышкой и поставить на слабый огонь. После закипания снять накипь и варить при слабом кипении 1–1 1/2 часа. Через 30–40 минут после начала варки добавить очищенные и промытые овощи и соль. Готовую баранину и овощи вынуть из бульона, баранину нарезать тонкими ломтиками, уложить на блюдо, загарнировать отварным картофелем, нарезанными овощами и полить белым соусом, приготовленным на бульоне, полученном при варке баранины.

На 500 г баранины — 600 г картофеля, 1 репу, 2 головки лука, 2 шт. моркови, по 1 ст. ложке муки и масла (для соуса).

БАРАНИНА С ФАСОЛЬЮ

Нарезанную небольшими кусками баранину посолить, посыпать перцем, обжарить на масле, переложить в неглубокую кастрюлю, добавить предварительно замоченную фасоль, 2 1/2 — 3 стакана воды и варить около часа. Затем добавить слегка поджаренный лук, нарезанные помидоры и тушить в течение 30–40 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

На 500 г баранины — 1 стакан фасоли, 1 головку лука, 200 г помидоров, 2 ст. ложки масла.

СОСИСКИ

Сосиски положить в горячую воду, поставить на огонь и довести воду до кипения; через 5-10 минут после этого вынуть сосиски из кастрюли и уложить на блюдо.

На гарнир дать картофельное пюре или тушеную капусту. Сосиски можно подать к столу и натуральные (отварные — без гарнира), а также в обжаренном виде. В этом случае сосиски, прогретые в воде, нужно положить на сковороду и поджарить в масле. На блюде укладывают горкой гарнир и сверху кладут

горячие сосиски.

На 500 г сосисок — 500 г картофеля, 1 ст. ложку масла и 1/2 стакана молока (для картофельного пюре).

САРДЕЛЬКИ

Сардельки положить в горячую воду, довести до кипения и выдержать 10–15 минут, чтобы они прогрелись. Сардельки подаются в натуральном виде (отварные) или с гарниром, а также обжаренные. В этом случае сардельки разрезают пополам (вдоль) и обжаривают в масле; при подаче на стол этим же маслом поливают гарнир.

На 500 г сарделек — 500 г картофеля, 1 ст. ложку масла и 1/2 стакана молока (для картофельного пюре).

ВЕТЧИНА С ГОРОШКОМ

Копченую ветчину обмыть холодной водой и варить так же, как и солонину. Перед подачей к столу с ветчины снять кожу, нарезать тонкими ломтиками, уложить на блюдо и полить 2–3 ложками процеженного отвара, полученного при варке ветчины. На гарнир подать зеленый горошек, заправленный маслом.

Для приготовления ветчины с горошком можно использовать и готовую вареную ветчину. За 3–5 минут до подачи ломтики ветчины залить горячей водой или мясным бульоном и прогреть, не доводя до кипения. На гарнир к ветчине кроме зеленого горошка можно подать пюре из шпината, щавеля, гороха или картофеля, а также тушеную капусту или консервированную кукурузу.

Ветчину с горошком можно полить красным соусом с добавлением мадеры. На 500 г ветчины — 1 шт. моркови, 1 шт. петрушки, 1 головку лука, 1 банку (400 г) консервированного горошка (или 100 г сушеного), 1/2 ст. ложки сахара и 1 ст. ложку масла.

ЯЗЫК ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ С ИЗЮМОМ

Хорошо вымытый свежий язык положить в кастрюлю, добавить очищенные, вымытые и нарезанные коренья, лук, соль. Залить горячей водой и, поставив на огонь, варить в течение 2–3 часов. После варки язык вынуть, обмыть холодной водой и

немедленно снять с него кожу. На бульоне, полученном при варке языка, приготовить соус. Для этого столовую ложку муки слегка поджарить с таким же количеством масла, развести процеженным бульоном (1 1/4 стакана), вскипятить, добавить перебранный вымытый изюм и проварить 5-10 минут, после чего снять с огня, посолить, прибавить лимонный сок, кусочек масла и перемешать.

При подаче к столу язык нарезать тонкими ломтиками, уложить на блюдо, положить гарнир (зеленый горошек, макароны, тушеную капусту, картофельное или гороховое пюре), после чего полить язык приготовленным соусом.

Язык можно полить соусом и без добавления изюма, а также приготовить и без соуса, полив бульоном.

Так же можно приготовить свежие языки свиные; варить их надо в течение 1–2 часов.

На 1 свежий язык (говяжий) — 1 шт. моркови, 1 шт. петрушки, 1 головку лука, 100 г изюма, 1 ст. ложку муки, 2 ст. ложки масла.

ОТВАРНОЙ РУБЕЦ

Свежий, тщательно вымытый рубец ошпарить кипятком, очистить ножом и снова промыть в холодной воде. Подготовленный рубец нарезать крупными квадратами или свернуть рулетом и связать нитками, положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить соль, перец, лавровый лист, по 1 шт. моркови, петрушки, лука и поставить варить на 4–5 часов.

Сваренный рубец нарезать в виде лапши и заправить белым соусом, приготовленным на бульоне от варки рубца. В белый соус можно добавить томат-пюре. Сваренный рубец можно подавать и холодным, нарезав тонкими ломтиками или мелкими кусками. Отдельно подать хрен с уксусом, огурцы, салат из помидоров или из белокочанной капусты.

ТУШЕНОЕ МЯСО

ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ, С МАКАРОНАМИ

Мясо (огузок, кострец, оковалок) обмыть, посолить и целым куском положить на сковороду, затем обжарить со всех сторон до образования на мясе румяной корочки. Обжаренное мясо переложить в кастрюлю, добавить томат-пюре, 3–4 стакана бульона или горячей воды, очищенные, промытые и нарезанные коренья и лук, лавровый лист (2–3 листика) и 8-10 горошин перца (или 1/10 шт. стручкового). Накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушить на 2–3 часа. Примерно за 30–40 минут до окончания тушения добавить столовую ложку муки, поджаренной до темнокоричневого цвета с таким же количеством масла; чтобы мука не заварилась комочками, ее следует предварительно развести небольшим количеством бульона, после чего размешать и продолжать тушить на слабом огне до готовности мяса.

При подаче на стол мясо вынуть из соуса, нарезать ломтиками, уложить на блюдо; гарнировать макаронами, заправленными маслом; соус посолить, процедить сквозь сито и полить им мясо.

На гарнир к тушеной говядине вместо макарон могут быть поданы картофельные крокеты, жареный картофель, печеные яблоки, тушеная капуста и отдельно — огурцы, салат или маринованные фрукты и ягоды.

На 500 г мяса (мякоти) — 200 г макарон, 1 ст. ложку томата-пюре, по 1 шт. моркови, лука и петрушки, 1 ст. пожку муки и 2 ст. ложки масла.

ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С ЛУКОМ И КАРТОФЕЛЕМ

Мясо — мякоть (огузок, кострец) обмыть, нарезать кусками весом 80-150 г, посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и обжарить на сковороде со всех сторон до образования румяной корочки. Затем мясо сложить в кастрюлю; на сковороду, где жарилось мясо, влить 1 стакан воды, вскипятить, процедить сквозь сито в кастрюлю с мясом, добавить еще 2 стакана горячей воды, накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушить на слабый огонь на 2 2 1/2 часа; после тушения к мясу добавить отдельно поджаренный, мелко нарезанный лук и обжаренный целый или разрезанный на 2–4 части картофель, 1 лавровый листик, 2 шт.

гвоздики и 5–6 горошин перца (или 1/10 шт. стручкового), после чего продолжать тушить мясо в течение получаса. При подаче на стол мясо посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

Отдельно можно подать огурцы, салат зеленый или из помидоров. На 500 г мяса — 800 г картофеля, 2–3 головки лука, 1 ст. ложку муки, 2 ст. ложки масла.

ГУЛЯШ ИЗ МЯСА

Мясо (огузок, оковалок, лопаточную часть) обмыть, нарезать кусочками в виде кубиков, посыпать солью, перцем и обжарить на сковороде с маслом. После окончания жарения добавить мелко нарубленный лук, мясо посыпать мукой и все вместе слегка поджарить. Подготовленное мясо сложить в кастрюлю, залить 2–3 стаканами бульона или воды, добавить томат-пюре, 1–2 лавровых листика, накрыть крышкой и поставить тушить на 1–1 1/2 часа. Гуляш подать с жареным или отварным картофелем, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

На 500 г мяса — 1 кг картофеля, 2 головки лука, 1 ст. ложку муки, 3 ст. ложки томата-пюре и столько же масла.

СОЛЯНКА ПО-ГРУЗИНСКИ

Мясо (филейная часть, тонкий край, кострец) обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать небольшими кусками, добавить мелко нарезанный репчатый лук и обжарить в масле на разогретой сковороде.

Обжаренное мясо переложить в невысокую кастрюлю, добавить томат-пюре, очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы, дольку чеснока, посолить, влить виноградное вино, 2–3 ст. ложки мясного бульона и, покрыв кастрюлю крышкой, тушить в течение 30–40 минут.

Перед подачей к столу солянку посыпать зеленью петрушки. На 400–500 г мяса (мякоти) — 2 головки лука, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки томата-пюре, 1/4 стакана виноградного вина и 2–3 ст. ложки масла.

МЯСО С АЙВОЙ

Мясо (филейная часть, кострец, огузок) обмыть, нарезать

небольшими кусками (из расчета 3–4 куска на порцию), положить в невысокую кастрюлю и обжарить на разогретом масле.

После этого обжаренное мясо залить водой так, чтобы она покрыла мясо, и тушить около часа.

Айву нарезать дольками, очистить от кожицы и сердцевины, положить в кастрюлю с мясом, добавить поджаренный лук, соль, перец и тушение продолжать до полной готовности мяса.

При подаче на стол мясо с айвой переложить на подогретое блюдо и посыпать зеленью петрушки или укропом.

На 400 г мяса (мякоти) — 400 г айвы, 1 головку лука и 2 ст. ложки масла.

ЗРАЗЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

Нарезать телятину тонкими кусками величиной с ладонь и осторожно отбить. Приготовить фарш: нашинковать мелко лук и поджарить его на масле; куски черствого хлеба размочить в молоке и, отжав излишнюю влагу, смешать с луком, заправить солью, перцем, хорошо перемешать, выложить на сковороду и поджарить на слабом огне. На каждый ломтик мяса положить по столовой ложке подготовленного фарша, завернуть мясо в виде трубочек, связать нитками и посолить. Затем положить на сковороду с разогретым маслом и быстро обжарить на сильном огне со всех сторон до образования румяной корочки. После этого уменьшить огонь, добавить 1 стакан мясного бульона, 2 ст. ложки томата-пюре и тушить до мягкости в течение 40–50 минут. Подать на стол, сняв нитки и полив соком, полученным при тушении. Отдельно подать томатный острый соус.

На 500 г телятины (мякоти) — 1 большую головку лука, 100 г черствого белого хлеба без корок, 1/2 стакана молока, 3 ст. ложки масла.

РАГУ ИЗ БАРАНИНЫ

Обмытую баранину (грудинку или лопатку), удалив из нее трубчатые кости, разрубить на куски, посыпать солью и обжарить на сковороде. Перед самым окончанием жарения баранину посыпать столовой ложкой муки. После этого баранину сложить в кастрюлю, добавить томат-пюре, залить 2–3 стаканами горячего бульона или воды и поставить тушить на легкий огонь. Через 1 1/2 — 2 часа (молодую баранину — через 40–50 минут) после начала тушения переложить баранину в неглубокую кастрюлю и

добавить очищенные, промытые, нарезанные дольками и поджаренные овощи — морковь, петрушку, лук, репу, картофель, а также лавровый лист (1–2 листика) и 6–8 горошин перца (или 1/10 шт. стручкового); залить все это процеженным соусом, полученным при тушении, и вновь поставить тушить на 30 минут. Готовое рагу переложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

На 500 г баранины — 600 г картофеля, 2 шт. моркови, 1 петрушку, 1 репу, 1 головку лука, 2 ст. ложки томата-пюре и столько же масла.

БАРАНИНА ТУШЕНАЯ, С ОВОЩАМИ

Баранину хорошо обмыть, нарубить небольшими кусками и, не удаляя костей, сложить в кастрюлю и залить 2–3 стаканами горячей воды. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на огонь. Как только вода закипит, добавить 2–3 картофелины, соль и варить 1 час. После этого баранину переложить шумовкой в неглубокую кастрюлю; сверху баранины положить очищенную и промытую капусту, нарезанную кубиками морковь, лук, репу и картофель, нарезанные дольками, лавровый лист (1–2 листика), 5–8 горошин перца (или 1/10 шт. стручкового) и 4–5 шт. гвоздики. Из бульона вынуть сваренный картофель, протереть его сквозь волосяное сито, соединить с процеженным бульоном, которым залить мясо и овощи, и поставить варить на слабый огонь на 30–40 минут.

При подаче на стол посыпать сверху зеленью петрушки или укропом.

На 500 г баранины — 600 г картофеля, 2 шт. моркови, 1 головку лука, 1 репу и 200 г капусты.

ЧАНАХИ

Баранину обмыть и нарезать небольшими кусками (2–3 куска на порцию), положить в металлическую или лучше в глиняную обливную посуду (горшок) емкостью 2–3 л. Туда же добавить мелко нарезанный лук, очищенный и нарезанный дольками картофель, нарезанные половинками помидоры, очищенные от прожилок и мелко нарезанные стручки фасоли, нарезанные кубиками баклажаны, зелень петрушки или киндзы; все это посолить, посыпать перцем и залить 2 стаканами воды. Посуду накрыть крышкой и поставить в духовой шкаф на 1 1/2 — 2 часа

для тушения.

Подают чанахи в той же посуде, в которой готовили (не перекладывая на блюдо).

На 500 г баранины — 750 г картофеля, 200 г помидоров, 300 г баклажан, 200 г стручков зеленой фасоли и 1 головку лука.

БАРАНИНА С ЗЕЛЕНОЙ ФАСОЛЬЮ

Баранину обмыть, нарезать небольшими кусочками (из расчета 3–4 куска на порцию), сложить в неглубокую кастрюлю и обжарить на разогретом масле. После этого обжаренную баранину залить водой так, чтобы вода покрыла ее, и тушить под крышкой в течение 30–40 минут, затем добавить поджаренный лук, мелко нарезанную, очищенную от прожилок зеленую фасоль, перец, соль и тушение продолжать до полной готовности баранины.

При подаче на стол баранину с фасолью переложить на подогретое блюдо и посыпать зеленью петрушки или укропом.

На 500 г баранины — 400 г стручков зеленой фасоли, 1 головку лука, 2–3 ст. ложки масла.

ПОЧКИ ТЕЛЯЧЬИ ИЛИ БАРАНЬИ В СОУСЕ С ВИНОМ

Почки очистить от жира и пленок, разрезать вдоль на две части и нарезать поперек тонкими ломтиками; сварить грибы и нарезать также ломтиками, все это посолить, посыпать перцем и поджарить на разогретой сковороде с маслом, после чего посыпать мукой и снова жарить в течение 1–2 минут, помешивая ложкой. Потом влить на сковороду с почками 1/4 стакана мадеры и стакан мясного бульона и варить в течение 3–4 минут.

При подаче на стол почки поместить на подогретое блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Отдельно можно подать отварной картофель, заправленный маслом.

На 500 г телячьих или бараньих почек — 200 г отварных белых грибов или шампиньонов, 1 ст. ложку муки, 1/4 стакана вина (мадеры), 1 стакан мясного бульона и 2 ст. ложки масла.

ПОЧКИ ГОВЯЖЬИ В СОУСЕ С ЛУКОМ

Почки очистить от жира и пленок, положить в кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения. После этого воду

слить, почки обмыть, залить свежей водой и варить их до готовности (примерно 1–1 1/2 часа). На бульоне, полученном при варке почек, приготовить соус. Для этого столовую ложку муки с таким же количеством масла поджарить до темнокоричневого цвета, развести 1 1/2 стаканами горячего бульона и проварить на слабом огне в течение 5-10 минут. Сваренные почки нарезать небольшими ломтиками, смешать с мелко нарезанным и поджаренным луком и вместе прожарить 2–3 минуты. Затем почки переложить в неглубокую кастрюлю, добавить нарезанный дольками поджаренный картофель, очищенные и нарезанные ломтиками огурцы, 1–2 лавровых листика и 5–8 горошин перца (или 1/10 шт. стручкового), залить подготовленным процеженным соусом, накрыть крышкой и поставить тушить на 25–30 минут. При подаче на стол почки вместе с гарниром переложить на подогретое блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

Таким же способом можно приготовить и свиные почки, но их, без предварительной варки, нарезают сырыми и обжаривают.

На 500 г говяжьих почек — 600 г картофеля, 1 головку лука, 3–4 соленых огурца, 1 ст. ложку муки и 2–3 ст. ложки масла.

ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ ТУШЕНОЕ

Сердце вымыть, отсушить на салфетке, нарезать небольшими кусками, посолить и обжарить на разогретой сковороде с маслом. Перед окончанием жарения куски сердца посыпать мукой, обжарить еще в течение 1–2 минут, сложить в неглубокую кастрюлю, а на сковороду налить бульон или воду и вскипятить.

Соус процедить в кастрюлю с кусками сердца, добавить еще 1 1/2 стакана бульона или воды, накрыть крышкой и поставить на слабый огонь на 2–3 часа.

Отдельно на сковороде с разогретым маслом слегка поджарить мелко нарезанный лук, прибавить томат-пюре, 2 ст. ложки уксуса, 1 чайную ложку сахара, 2 лавровых листика, вскипятить и за 20–30 минут до окончания тушения влить в кастрюлю и посолить.

На гарнир можно подать гречневую кашу, отварной рис, макароны, жареный или отварной картофель.

Помимо указанного способа сердце можно приготовить так же, как тушеное мясо.

На 500 г говяжьего сердца — 1 ст. ложку муки, 1 головку лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки уксуса, 1 чайную ложку сахара и 2 ст. ложки масла.

ГУЛЯШ ИЗ ЛЕГКИХ

Промытые легкие положить в горячую воду и варить на слабом огне 1 1/2 — 2 часа; после этого нарезать легкие кубиками весом 30–40 г, посыпать перцем, солью, обжарить на сковороде с разогретым маслом, посыпать мукой, добавить мелко нарубленный лук и жарить еще несколько минут.

Обжаренные легкие сложить в кастрюлю, прибавить 2–2 1/2 стакана бульона, полученного при варке легких, томат-пюре, лавровый лист, накрыть кастрюлю крышкой и варить 10–15 минут. Подать к столу с отварным или жареным картофелем.

На 500 г легких — 1 головку лука, по 1 ст. ложке томата-пюре, муки и масла.

ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА ИЛИ ВЫМЕНИ

Сердце или вымя обмыть, нарезать кубиками весом 30–40 г и снова промыть, посыпать перцем, солью и обжарить на сковороде с разогретым маслом и мелко нарезанным луком. После этого обсыпать мукой и жарить еще несколько минут. Обжаренные кусочки сложить в кастрюлю, залить горячей водой так, чтобы мясо было покрыто водой, положить томат-пюре, лавровый лист, накрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне 1–1 1/2 часа.

На гарнир подать жареный или отварной картофель. На 500 г говяжьего сердца или вымени — по 1 ст. ложке муки, масла и томата-пюре, 1 головку лука.

ГОЛУБЦЫ МЯСНЫЕ

Мясо пропустить через мясорубку, крупу отварить, охладить и смешать с измельченным мясом, добавив мелко нарезанный, слегка поджаренный лук, а также соль и перец. Одновременно цельные листья капусты проварить в кипящей воде 5–7 минут, вынуть из кипятка, охладить, разложить на столе, отбить аккуратно стебли до толщины листа, положить фарш (мясо с крупой и луком), завернуть в виде колбасок, обжарить на сковороде и сложить в кастрюлю. После этого влить на сковороду сметану, томат-пюре, стакан воды, добавить муку, вскипятить, посолить, залить голубцы и поставить их тушить под крышкой на слабом огне (или в духовом шкафу без крышки) на 30–40 минут. Подать в соусе, в котором голубцы тушились, посыпав укропом

или рубленой зеленью петрушки.

Голубцы можно приготовить без сметаны — в этом случае томата-пюре берется несколько больше.

На 300 г мяса (мякоти) — 800 г капусты белокочанной, 1/2 стакана крупы (рис, пшено, перловая крупа), 1 головку лука, 1 ст. ложку муки, по 2 ст. ложки томата-пюре, сметаны и масла.

ДОЛМА (ГОЛУБЦЫ С ВИНОГРАДНЫМИ ЛИСТЬЯМИ)

Баранину (мякоть) пропустить через мясорубку, добавить сваренный рис, мелко нарезанный лук и зелень, а также перец и соль по вкусу.

Виноградные листья вымыть, удалить стебельную (жесткую) часть, разложить листья на столе (по 1–2 листа), положить на них фарш и завернуть его в листья в виде обычных голубцов. Посолить их и уложить в невысокую кастрюлю плотными рядами, полить маслом, добавить стакан бульона, сваренного из бараньих костей, накрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне около часа.

При подаче на стол долму переложить на блюдо. Отдельно подать простоквашу с натертым чесноком и солью, а также молотую корицу, смешанную с сахарной пудрой.

На 500 г баранины — 1/2 стакана риса, 1 головку лука, 400 г виноградных листьев, 1 ст. ложку масла.

ЖАРЕНОЕ МЯСО

Жарить мясо (говядину, телятину, баранину, свинину) можно как крупными, так и мелкими (порционными) кусками. Мясо, обжаренное крупным куском, используют для горячих и для холодных блюд, обжаренное же порционными кусками — только для горячих блюд. Жарят также поросенка, кролика и такие мясные продукты, как печенку, почки, ножки телячьи и свиные.

Если мясо жарят крупным куском, то его нужно обмыть, зачистить от сухожилий, обтереть полотенцем и посыпать солью. Затем мясо (говядину) положить на сковороду или противень с разогретым маслом и со всех сторон обжарить до образования на поверхности мяса тонкой румяной корочки. Когда мясо обжарилось и покрылось корочкой, его следует поставить в духовой шкаф, добавить немного бульона или воды и жарить до полной готовности.

Свинину, телятину и баранину не обжаривают на плите, а сразу ставят в духовой шкаф.

Через каждые 10–15 минут необходимо вынимать мясо из шкафа и поливать сверху соком, который образуется во время жарения. Если сока будет мало, можно подлить немного бульона или воды. Сок, полученный при жарении, используют в качестве подливки к жаркому или для приготовления соуса.

Продолжительность жарения мяса крупным куском 1 1/2 — 2 1/2 часа, в зависимости от сорта и величины куска. Готовность мяса определяют, прокалывая его вилкой и надавливая на него: если при этом пойдет красный сок — значит мясо еще не готово, если светлый — готово.

Многие любят, чтобы мясо полностью не прожаривалось, а подавалось, как говорят, «с кровью», но это допустимо только для говяжьего мяса (ростбиф) и баранины, свинина же и телятина должны быть хорошо прожарены.

При жарении порционных кусков их кладут на хорошо разогретую сковороду с маслом так, чтобы между кусками были промежутки 1 1/2 — 2 см; при тесной укладке масло на сковороде охлаждается, корочка у мяса не образуется и оно имеет вид и вкус вареного, а не жареного (корочка сохраняет сочность мяса).

Жареное мясо (особенно порционные куски) следует готовить, чтобы не снижать его вкусовых качеств, незадолго до подачи к столу.

РОСТБИФ

Мясо (филейную часть, тонкий край или вырезку) обмыть, срезать сухожилия, посолить, целым куском положить на разогретый с маслом противень или сковороду и слегка обжарить. Затем поставить его в духовой шкаф и жарить до готовности. Через каждые 10–15 минут поливать мясо образовавшимся соком. Если сока будет мало, можно подлить немного бульона или воды. Продолжительность жарения зависит от того, какой желательно приготовить ростбиф — прожаренный, средний или с кровью.

Когда ростбиф готов, его снимают со сковороды, нарезают ломтиками и укладывают на блюдо. На гарнир можно дать нарезанную дольками морковь и зеленый горошек, заправленные маслом, картофель (отварной, жареный, в молоке или в виде пюре) и строганый хрен. Мясо поливают процеженным соком, образовавшимся при жарении, и растопленным маслом.

Отдельно к ростбифу можно подать огурцы и зеленый салат.

МЯСО ЖАРЕНОЕ, В СМЕТАНЕ С ЛУКОМ

Мясо (филейную часть) обмыть, очистить от сухожилий, нарезать по одному или по два куска на порцию, отбить тяпкой, посыпать солью, молотым перцем и обжарить в масле на сильно разогретой сковороде, переворачивая куски после того, как одна сторона подрумянится. Отдельно на сковороде поджарить мелко нарезанный лук. Когда лук обжарится, посыпать его мукой, слегка еще прожарить, добавить 1/2 стакана сметаны и сок, полученный при жарении.

Подготовленный соус проварить в течение 3–5 минут, добавить в него соус «Южный» и по вкусу соль. При подаче на стол мясо уложить на блюдо и полить приготовленным соусом.

На гарнир подать жареный картофель. На 500 г мяса — 1 кг картофеля, 1/2 стакана сметаны, 1 головку лука, по 1 ст. ложке муки и соуса «Южный» и 3 ст. ложки масла.

ГОВЯДИНА В СУХАРЯХ (РОМШТЕКС)

Мясо (тонкий или толстый край) обмыть, очистить от сухожилий, нарезать порционными кусками и отбить тяпкой. Отбитые куски мяса посыпать солью и перцем, смочить во взбитом яйце и обвалять в сухарях с обеих сторон. После этого мясо положить на сильно разогретую сковороду с маслом и

жарить до полной готовности (10–12 минут).

На гарнир подать жареный картофель и вареные, заправленные маслом, зеленый горошек, кукурузу и морковь, нарезанную дольками. Полить ромштекс маслом.

БЕФ-СТРОГАНОВ

Мясо (филейную часть, тонкий край, кострец) обмыть, очистить от сухожилий, разрезать на небольшие ломтики, отбить их тяпкой или скалкой, после чего мелко нарезать «соломкой». Очищенный и обмытый репчатый лук нашинковать и поджарить на масле. Когда лук обжарится, добавить нарезанное мясо, посыпанное солью и перцем, и жарить 5–6 минут, помешивая вилкой. Затем мясо посыпать мукой, размешать и снова жарить 2–3 минуты. После этого добавить сметану, размешать и проварить 2–3 минуты, заправить соусом «Южный» и солью по вкусу.

На гарнир дать жареный картофель. Мясо и картофель можно посыпать мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки.

На 500 г мяса — 1 кг картофеля, 3/4 стакана сметаны, 1 ст. ложку соуса «Южный», 2 головки лука, 1 ст. ложку муки и 3 ст. ложки масла.

БИФШТЕКС С КАРТОФЕЛЕМ

Мясо (говяжью вырезку) обмыть, очистить от сухожилий, нарезать поперек волокон на куски весом примерно по 100–150 г, слегка отбить, посыпать солью, перцем, положить на сильно разогретую с маслом сковороду или в неглубокую кастрюлю и жарить с обеих сторон до полной готовности (10–15 минут).

Готовый бифштекс переложить на блюдо, полить соком и маслом, а на гарнир дать жареный картофель и очищенный, промытый настроганный хрен. Отдельно можно подать огурцы, пикули или салат.

БИФШТЕКС С ЛУКОМ

Приготовить вырезку так же, как и для бифштекса с картофелем, с той разницей, что мясо надо отбить сильнее, чтобы получить более тонкий и широкий кусок. Отдельно поджарить в разогретом масле очищенный, обмытый и нарезанный кольцами репчатый лук (по 1/2 луковицы на порцию). При подаче на стол

положить на мясо жареный лук и полить соком и маслом. На гарнир — жареный картофель.

БИФШТЕКС С ЯЙЦОМ

Подготовить мясо таким же способом, как описано в рецепте «Бифштекс с картофелем». При подаче на стол сверху на каждый бифштекс положить яйцо, поджаренное на сковороде в виде яичницы-глазуньи. На гарнир дать картофель, полив его соком и маслом.

ГОВЯДИНА ЖАРЕНАЯ (АНТРЕКОТ) С КАРТОФЕЛЕМ

Мясо (тонкий или толстый край) обмыть, очистить от сухожилий, нарезать порционными кусками и отбить тяпкой. Отбитые куски мяса посыпать солью и перцем, положить на сильно разогретую сковороду с маслом и обжарить до образования румяной корочки как одну, так и другую сторону. На гарнир дать жареный картофель (или картофель в молоке) и настроганный хрен. Мясо полить соком, полученным при жарении, и растопленным маслом. Картофель посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

ЛОМТИКИ ВЫРЕЗКИ (ЛАНГЕТ) С ГАРНИРОМ

Мясо (вырезку) обмыть, очистить от сухожилий, нарезать ломтиками по два куска на порцию и отбить тяпкой или деревянным молотком. Отбитые куски мяса посыпать солью, перцем и жарить с обеих сторон на сильно разогретой с маслом сковороде. При подаче к столу мясо переложить на блюдо, а на сковороду подлить несколько ложек бульона или воды и прокипятить. Полученным соком полить мясо.

На гарнир дать заправленные маслом зеленый горошек и морковь, нарезанную дольками, а также жареный картофель.

БАСТУРМА ИЗ ФИЛЕ

Говяжью вырезку обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать кусками весом по 40–50 г, сложить в фарфоровую или эмалированную посуду, посолить, посыпать перцем, добавить

уксус, мелко нарезанный репчатый лук и перемешать.

Накрыв посуду крышкой, поставить в холодное место на 2–3 часа, чтобы филе промариновалось.

Приготовленное филе нанизать на металлический вертел и жарить над раскаленными углями (без пламени) в течение 8-10 минут, повертывая вертел, чтобы филе равномерно прожарилось.

При подаче к столу куски готового филе (бастурму) снять с вертела, уложить на подогретое блюдо и гарнировать помидорами, репчатым и зеленым луком, лимоном.

На 500 г говяжьей вырезки — 2 головки лука, 1 ст. ложку виноградного уксуса, 100 г зеленого лука, 200 г помидоров, 1/2 лимона.

ТЕЛЯТИНА ЖАРЕНАЯ

Телятину (часть задней ноги, корейку, лопатку или грудинку) обмыть, посыпать солью, полить 2–3 ст. ложками растопленного масла, положить на противень или на сковороду и жарить в духовом шкафу или в печи, периодически поливая образовавшимся соком.

Готовую телятину нарезать ломтиками, уложить на блюдо и полить процеженным соком. На гарнир — жареный картофель или сборные овощи — горошек, морковь, цветная капуста, стручки фасоли и др.

Отдельно можно подать красную капусту или салат.

БАРАНИНА ЖАРЕНАЯ

Кусок баранины (ножку, почечное место) обмыть, зачистить, посыпать солью и целым куском положить на противень или сковороду; полить баранину 2–3 ст. ложками растопленного масла, поставить в духовой шкаф и жарить до готовности, периодически поливая образовавшимся соком.

Готовую баранину нарезать ломтиками, уложить на блюдо, прибавить гарнир — картофель отварной с маслом или жареный, а также фасоль в томате или масле, посыпать зеленью петрушки или укропом и полить процеженным соком.

СВИНИНА ЖАРЕНАЯ

Кусок свинины (часть задней ноги) подготовляют и жарят так

же, как и телятину. Для обжаривания свинину надо класть жиром кверху. На гарнир дать жареный или отварной картофель, картофельное пюре или тушеную капусту. Готовую свинину нарезать ломтиками, полить процеженным соком, образовавшимся во время жарения. Отдельно можно подать моченые яблоки, красную капусту, огурцы, пикули.

БАРАНЬЯ ГРУДИНКА ЖАРЕНАЯ, В СУХАРЯХ

Баранью грудинку обмыть, надрезать пленки по ребрам, целым куском положить в кастрюлю, посолить, залить горячей водой и сварить. Когда будет готова, вынуть из нее ребрышки, переложить мясо на противень, охладить под прессом, чтобы грудинка выровнялась. После этого нарезать грудинку наискось широкими кусками, посолить, посыпать перцем, обвалять в муке, смочить в яйце, обвалять в сухарях и обжарить на разогретой с маслом сковороде.

Готовую грудинку уложить на блюдо и полить несколькими ложками растопленного масла.

На гарнир подать жареный картофель или картофельное пюре. Отдельно можно подать красную капусту и огурцы.

КОТЛЕТЫ ОТБИВНЫЕ И НАТУРАЛЬНЫЕ

Свиную, баранью или телячью корейку обмыть, очистить и нарезать котлеты (с реберной косточкой). Каждую котлету слегка отбить тяпкой, посолить, посыпать перцем, смочить во взбитом яйце и обвалять в сухарях.

Подготовленные котлеты положить на разогретую с маслом сковороду и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки (примерно в течение 15–20 минут).

Готовые котлеты положить на блюдо и полить растопленным маслом. На гарнир можно подать жареный картофель, картофельное пюре или различные овощи, заправленные маслом (морковь, кукурузу, цветную капусту, зеленый горошек и др.).

Таким же способом можно приготовить котлеты натуральные, т. е. не обваливая их в сухарях. В этом случае котлеты поливают соком, образовавшимся при жарении.

На 500 г свиной или телячьей корейки — 1 яйцо, 1/2 стакана сухарей и 2 ст. ложки масла.

ШНИЦЕЛЬ

Свинину или телятину (почечную часть корейки или мякоть задней ноги) обмыть, очистить от сухожилий и нарезать кусками в виде натуральных котлет, но без кости. Каждый кусок отбить тяпкой, посолить, посыпать перцем, смочить во взбитом яйце и обвалять в сухарях. Подготовленные куски положить на разогретую сковороду с маслом и обжарить с обеих сторон до образования хрустящей румяной корочки; затем положить на блюдо и полить маслом, в котором предварительно слегка обжарить мелко нашинкованную и ошпаренную лимонную цедру и каперсы.

На каждый кусок положить ломтик лимона, посыпанный зеленью петрушки или укропом. На гарнир можно подать жареный картофель или набор овощей, заправленных маслом. Отдельно подать салат — зеленый или из овощей.

На 500 г свинины или телятины — 1 яйцо, 1/2 стакана сухарей, 1/2 ст. ложки каперсов, 1/2 лимона и 2 ст. ложки масла.

ЛОМТИКИ ТЕЛЯТИНЫ, СВИНИНЫ, БАРАНИНЫ С ГРИБАМИ И ПОМИДОРАМИ

Почечную часть корейки или мякоть задней ножки телятины, свинины, баранины обмыть, очистить от сухожилий, нарезать ломтиками, по два на порцию, и отбить тяпкой. Отбитые ломтики посолить, положить на сковороду с разогретым маслом и жарить с обеих сторон до готовности (8-10 минут).

Свежие белые грибы или шампиньоны очистить, обмыть холодной водой, нарезать ломтиками и поджарить на масле. Помидоры обмыть в холодной воде, разрезать пополам, посыпать солью и перцем и тоже поджарить на масле. При подаче на стол положить мясо на блюдо, сверху поместить грибы и помидоры и все залить томатным соусом, приправленным небольшим количеством мелко нарубленного чеснока. На гарнир дать отварной картофель.

ШАШЛЫК

Баранину (почечную часть или мякоть задней ноги) обмыть, нарезать небольшими кусками, сложить в посуду, посолить, посыпать молотым перцем, добавить мелко нарезанный лук, уксус или чайную ложку лимонного сока и перемешать. Посуду накрыть крышкой и на 2–3 часа вынести в холодное место, чтобы баранина промариновалась.

Перед жарением замаринованные куски баранины надеть на металлический вертел, вперемежку с луком, нарезанным ломтиками. Жарить шашлык надо над горящими без пламени углями, примерно, в течение 15–20 минут, повертывая вертел, чтобы баранина прожарилась раномерно.

Если жаровни нет, то шашлык можно жарить обычным способом — на сковороде.

Готовый шашлык снять с вертела, положить на блюдо, полить маслом и гарнировать зеленым луком, помидорами, нарезанными дольками, и кусочками лимона. Кроме того, на гарнир можно подать отварной рис и отдельно сушеный молотый барбарис или гранатный сок.

Таким же способом шашлык можно приготовить из свинины. На 500 г баранины — 2 головки репчатого лука, 100 г зеленого лука, 200 г помидоров, 1/2 лимона, 1 ст. ложку уксуса и 1 ст. ложку масла.

ШАШЛЫК ПО-КАРСКИ

Почечную часть баранины обмыть, зачистить, срезав сухожилия, сделать надрезы, чтобы во время жарения куски баранины не стягивало, и нарезать по одному куску (250 г) на порцию. Почки также обмыть и разрезать пополам.

Подготовленные баранину и почки сложить в посуду, посолить, посыпать перцем, мелко нарезанным репчатым луком и зеленью петрушки, сбрызнуть уксусом или лимонным соком, и в таком виде оставить на 2–3 часа для маринования.

Перед жарением каждый кусок баранины надеть на металлический вертел, добавив с обеих сторон куска по половинке почки, и жарить над углями без пламени. Во время жарения вертел нужно повертывать, чтобы баранина равномерно прожарилась. При отсутствии жаровни шашлык можно жарить на сковороде.

Готовый шашлык снять с вертела и подать целым куском вместе с почками, положив на тарелку кусочек лимона. Сверху шашлык посыпать зеленым луком и зеленью петрушки. Отдельно подать соус «Южный».

На 500 г баранины — 2 почки, 1 головку репчатого лука, 100 г зеленого лука, 1 столовую ложку уксуса, 1/2 лимона.

ПОЧКИ ЖАРЕНЫЕ, НА СКОВОРОДЕ

Обмытые телячьи почки обсушить салфеткой, нарезать, не снимая жира, тонкими кружками (поперек почки). Каждый кружочек посыпать солью и молотым перцем и обвалять в муке. Подготовленные таким образом почки поместить на разогретую сковороду с маслом и жарить с обеих сторон 5–6 минут.

Готовые почки посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, полить лимонным соком и подать на сковороде.

Отдельно, как гарнир, может быть дан жареный картофель, нарезанный соломкой или брусочками, и лимон, нарезанный четвертинками.

ПЕЧЕНКА В СМЕТАНЕ

Печенку (говяжью, баранью или свиную) обмыть, очистить от пленки и желчных протоков, нарезать ломтиками, посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и обжарить на сковороде с маслом. Затем сложить в неглубокую кастрюлю, прибавить лук, мелко нарезанный и предварительно слегка поджаренный, сметану, сок со сковороды, на которой жарилась печенка, и один стакан мясного бульона или воды. Закрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне 25–40 минут. Ломтики готовой печенки уложить на блюдо. Соус, полученный при тушении, посолить, полить им печенку, посыпав сверху мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир можно дать жареный или отварной картофель или макароны.

На 500 г печенки — 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложку муки, 1 головку лука и 2 ст. ложки масла.

ПЕЧЕНКА ТЕЛЯЧЬЯ ЖАРЕНАЯ

Печенку обмыть, очистить от пленки и желчных протоков, нарезать ломтиками толщиной около сантиметра, посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и жарить 10–12 минут на разогретой сковороде с маслом. Готовую печенку уложить на блюдо, полить растопленным маслом и соком, полученным при жарении. На каждый ломтик печенки сверху можно положить обжаренный ломтик свиной копченой грудинки.

Печенку можно также приготовить с луком, который нарезать кружками (кольцами), обжарить на разогретом масле и поместить на ломтики печенки или же подать ее с соусом сметанным с луком.

На гарнир дать картофель жареный, отварной или

картофельное пюре.

На 500 г печенки — по 2 ст. ложки муки и масла.

МОЗГИ ЖАРЕНЫЕ

Мозги замочить в холодной воде в течение 30–40 минут, после чего очистить от пленки, положить в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы мозги были ею покрыты, добавить 1–2 ст. ложки уксуса, соль, 2–3 лавровых листика и 5–6 горошин перца (или 1/10 шт. стручкового). Когда вода закипит, ослабить огонь и продолжать варить еще 25–30 минут. Готовые мозги вынуть из отвара и дать слегка обсохнуть, после чего каждую половинку мозга разрезать на две части, посыпать солью, молотым перцем, обвалять в муке и со всех сторон обжарить в масле на разогретой сковороде. Готовые мозги уложить на блюдо, полить маслом и лимонным соком и посыпать зеленью петрушки или укропом. На гарнир можно дать картофель жареный, картофель в молоке или картофельное пюре, а также горошек, стручки фасоли, морковь и др.

На 1 шт. мозгов — 1 ст. ложку муки, 1/2 лимона и 2 ст. ложки масла.

МОЗГИ ЖАРЕНЫЕ, В СУХАРЯХ

Сварить мозги, как указано в предыдущем рецепте. Разрезать каждую половинку на две части, посыпать солью и молотым перцем, обвалять в муке, а затем, смочив яйцом, — в сухарях. Подготовленные таким образом мозги обжарить в хорошо разогретом масле в течение 7–8 минут до образования золотистой корочки. Готовые мозги уложить на блюдо, полить маслом и украсить зеленью петрушки. На гарнир дать жареный картофель или картофельное пюре, зеленый горошек, морковь или стручки фасоли. Отдельно может быть подан томатный соус.

На 1 шт. мозгов — 1/2 стакана сухарей, 1 яйцо, 1 ст. ложку муки и 3 ст. ложки масла.

НОЖКИ ТЕЛЯЧЬИ ИЛИ СВИНЫЕ ЖАРЕНЫЕ

Ножки телячьи или свиные ошпарить, очистить от шерсти, натереть мукой и опалить, чтобы удалить оставшиеся волоски. После этого ножки промыть, разрезать вдоль на две части,

отделив мясо от костей. Затем ножки и кости положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить морковь, петрушку, лук, соль и варить примерно 3–4 часа.

После варки ножки вынуть из бульона шумовкой (отделив и удалив кости — так называемые бабки), посыпать перцем и солью, обвалять в муке, смочить яйцом, обвалять в сухарях и обжарить на разогретой сковороде с маслом.

На гарнир можно дать картофельное пюре, зеленый горошек, а также огурцы. Ножки можно приготовить также в отварном виде под белым соусом. На гарнир дать рис или отварной картофель.

Бульон, полученный при варке ножек, можно использовать для приготовления супов и соусов.

На 4 ножки — 2 яйца, 1/2 стакана муки, 1 стакан сухарей, по 1 шт. моркови и петрушки, 1 головку лука и 3–4 ст. ложки масла.

КОЛБАСА ЖАРЕНАЯ

Колбасу вареную или полукопченую очистить от оболочки, затем нарезать ломтиками, положить на разогретую сковороду с маслом и обжарить с обеих сторон; при подаче к столу полить маслом, на котором колбаса жарилась. На гарнир — тушеная капуста, картофельное пюре или картофель жареный.

На 500 г колбасы — 2 ст. ложки масла.

ВЕТЧИНА ЖАРЕНАЯ, С ПОМИДОРАМИ

Нарезанную ломтиками ветчину обжарить в масле на разогретой сковороде. Одновременно обжарить помидоры, предварительно вымытые, разрезанные на половинки, посоленные и посыпанные перцем. Помидоры положить на ломтики обжаренной ветчины, посыпать мелко нарезанной зеленью и подать на сковороде; в последний момент добавить 1 чайную ложку лимонного сока или разведенную лимонную кислоту.

На 500 г ветчины — 400 г помидоров, 1 чайную ложку лимонного сока и 3 ст. ложки масла.

ПОРОСЕНОК ЖАРЕНЫЙ

Ошпаренного поросенка вытереть насухо полотенцем, слегка натереть мукой в тех местах, где осталась щетина, и опалить на

огне. Затем брюшко и грудную часть разрезать вдоль по направлению от хвоста к голове, вынуть внутренности, удалить толстую кишку, надрубив для этого тазовую кость; поросенка тщательно промыть в холодной воде. После этого позвоночную кость в области шеи разрубить вдоль. Поросенка посолить с внутренней стороны, положить на противень спинкой вверх, слегка смазать сметаной, полить с ложки растопленным маслом, на противень подлить 1/4 стакана воды и поставить жарить в духовой шкаф на 1–1 1/2 часа.

Для того, чтобы у поросенка образовалась румяная сухая корочка, надо во время жарения несколько раз поливать его с ложки жиром, образовавшимся на противне. Поросенок жарится целой тушкой или его разрубают вдоль по позвоночнику на две половинки.

Готового поросенка снять с противня и приготовить подливку. Для этого противень поставить на огонь, выпарить оставшуюся жидкость, жир слить, а на противень налить 1 стакан горячего мясного бульона или воды, прокипятить и процедить сквозь сито.

При подаче на стол положить на разогретое блюдо гречневую кашу и посыпать сверху рублеными яйцами. Поросенка сначала разрезать на две части, предварительно отрезав голову, а затем каждую половинку разрубить на поперечные куски, уложить их поверх каши в виде целой тушки, приставив разрубленную на две части голову. Сверху полить жиром, полученным при жарении, добавив масло. Подливку подать отдельно в соуснике.

РУБЕЦ ЖАРЕНЫЙ, С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ

Подготовленный и сваренный рубец пропустить через мясорубку, посолить, посыпать перцем и обжарить на разогретой сковороде с маслом. Прибавить к рубцу отдельно обжаренный мелко нарубленный лук, положить рассыпчатую гречневую кашу, все перемешать и прожарить еще в течение 3–5 минут.

На 500 г рубца — 1 луковицу, 1 стакан гречневой крупы, 3 ст. ложки масла.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА

Для изделий из рубленого мяса можно брать говядину, свинину, баранину и телятину. Тефтели, рулеты, зразы, шницели делают, главным образом, из говядины (кострец, огузок).

Мясо, предназначенное для рубки, необходимо обмыть, очистить от сухожилий, разрезать на небольшие куски и пропустить через мясорубку. Мясо посолить, перемешать, прибавить белый хлеб, намоченный в холодной воде или молоке, и снова пропустить один-два раза через мясорубку.

Хлеб придает котлетам пышность и сочность благодаря тому, что сок, выделяемый мясом во время жарения, при наличии в фарше хлеба, почти не уходит наружу, а собирается в порах хлебного мякиша. Хлеб лучше брать немного черствый, срезав с него корки. Мясо следует брать с жиром, тогда котлеты получаются более сочными. При желании в фарш можно добавить молотый перец, а также сырой или слегка поджаренный на масле лук.

Многие из приведенных ниже блюд из рубленого мяса значительно легче и проще приготовить, взяв для этого имеющиеся в торговой сети в большом выборе полуфабрикаты или готовый фарш.

КОТЛЕТЫ И БИТКИ

Приготовить фарш, разделать из него котлеты продолговатой формы или круглые битки, обвалять их в сухарях и подровнять ножом. После этого котлеты или битки положить на разогретую сковороду с маслом, и, обжарив одну сторону, перевернуть и жарить до готовности (8-10 минут).

На гарнир к котлетам можно дать картофель отварной или жареный, пюре, кашу, макароны, лапшу, а также овощи.

Полить битки или котлеты можно маслом, сметанным, красным или томатным соусом, а также подать отдельно соус острый томатный, соус «Южный» или «Любительский».

На 500 г мяса (мякоти) — 125 г белого хлеба, 1/2 стакана сухарей, 3/4 стакана молока или воды и 2 ст. ложки масла.

ТЕФТЕЛИ В ТОМАТЕ

Приготовить мясной фарш, добавить в него мелко

нарезанный зеленый лук (предварительно перебранный и промытый) или головку натертого репчатого лука и все это хорошо перемешать. Затем разделать из фарша шарики весом 20–30 г каждый, обвалять их в муке и со всех сторон обжарить в масле на разогретой сковороде. Обжаренные тефтели сложить в неглубокую кастрюлю, добавить томат-пюре, стакан мясного бульона, 1–2 лавровых листика, 5–6 горошин перца (или 1/10 шт. стручкового), 2–3 дольки растертого с солью чеснока, накрыть кастрюлю крышкой и тушить тефтели на слабом огне 10–20 минут, потом заправить солью, ложечкой острого томатного соуса и при подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

На гарнир дать отварной рис, гречневую кашу, жареный картофель или картофельное пюре.

На 500 г мяса (мякоти) — 100 г зеленого лука или головку репчатого, 1/2 стакана томата-пюре, 100 г белого хлеба, 2 ст. ложки муки и 2 ст. ложки масла.

РУЛЕТ С МАКАРОНАМИ

Приготовить мясной фарш, разложить его на разостланную салфетку, смоченную холодной водой, и разровнять ножом так, чтобы получился продолговатый ровный слой толщиной, примерно, 1 1/2 см. На середину мясного фарша по всей его длине положить сваренные, заправленные маслом и охлажденные макароны, после чего соединить края фарша. Полученный рулет осторожно снять с салфетки и положить швом вниз на смазанную маслом сковороду.

Сверху рулет смазать яйцом, посыпать сухарями, полить маслом, сделать несколько проколов вилкой и поставить на 30–40 минут в духовой шкаф для запекания. Готовый рулет нарезать на порции, положить их на блюдо и полить красным соусом.

Вместо макарон рулет можно нафаршировать рассыпчатой рисовой или гречневой кашей с поджаренным луком и вареными яйцами.

На 500 г мяса (мякоти) — 100 г белого хлеба, 150 г макарон, 1 яйцо, 1 ст. ложку сухарей, 1 стакан красного соуса и 2 ст. ложки масла.

КОТЛЕТЫ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ

Из мясного фарша разделать котлеты и положить их на

сковороду, смазанную маслом. Затем сверху, вдоль каждой котлеты по всей ее длине, чайной ложкой сделать небольшое углубление, которое заполнить густым молочным соусом, посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить в духовой шкаф запекать на 10–20 минут. На гарнир дать отварные стручки горошка или фасоли, зеленый горошек, картофельное пюре, брюссельскую капусту или спаржу в молочном соусе. Котлеты полить маслом и соком, получившимся при запекании, или красным соусом.

На 500 г мяса (мякоти) — 125 г белого хлеба, 2 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложку муки, 1/2 стакана молока и 3 ст. ложки масла.

ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕНЫЙ

Обмытое, очищенное от сухожилий мясо пропустить через мясорубку или изрубить ножом, добавить соль, перец и сделать из него 5–6 шницелей овальной формы толщиной около 1/2 см.

Подготовленные шницели обвалять в сухарях и жарить на разогретой сковороде с маслом 5–6 минут. На гарнир дать жареный картофель, картофельное пюре или овощи. Шницель полить маслом.

На 500 г мяса — 1/2 стакана сухарей и 2 ст. ложки масла.

ПЕЛЬМЕНИ ПО-СИБИРСКИ

В продаже всегда имеются готовые пельмени, приготовленные из самых лучших продуктов.

Пельмени купленные или домашнего приготовления (см. стр. 103) опустить в кипящую подсоленную воду и варить 5–6 минут. После этого пельмени вынуть шумовкой на блюдо, полить маслом или сметаной и сейчас же подать на стол.

Многие предпочитают есть пельмени по-сибирски, поливая их острым соусом (горчица, смешанная с уксусом, лучше виноградным).

Очень вкусны поджаренные пельмени: готовые или сделанные дома пельмени надо отварить в подсоленной воде (кипятить их в этом случае не более 2–3 минут), затем вынуть пельмени шумовкой из воды и поджарить в масле на сковороде сначала одну сторону, потом другую.

На 1 1/2 стакана пшеничной муки и 300–400 г мяса со свининой — 1 яйцо, 1 головку лука, 1/4 стакана сметаны или 1–2

ст. ложки масла.

МЯСО ЗАПЕЧЕННОЕ

МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА

Промытое мясо (мякоть) пропустить через мясорубку и слегка поджарить на сковороде; добавить мелко нарезанный поджаренный лук, томат-пюре, соль, перец, немного бульона или воды и тушить на слабом огне под крышкой 15–20 минут. Отдельно поджарить очищенный и промытый картофель, нарезав ломтиками и посолив; поджаренный картофель разложить тонким слоем на сковороде, поверх картофеля положить слой поджаренного мясного фарша, разровнять, залить взбитыми с молоком яйцами и поставить в духовой шкаф на 5-10 минут для запекания.

При подаче к столу посыпать запеканку мелко нарезанной зеленью петрушки.

На 300 г говядины (мякоти) — 500 г картофеля, 3 яйца, 1–2 головки лука, 1 ст. ложку томата-пюре, 1/4 стакана молока, 2 ст. ложки масла.

КАБАЧКИ С МЯСОМ

Приготовить фарш, как для голубцов. Кабачки очистить, разрезать каждый поперек на 4–5 кусков, сердцевину с зернами вынуть ложкой; после этого уложить подготовленные кабачки на противень или сковороду, предварительно смазанные жиром, и начинить плотно фаршем чуть выше краев. Томат-пюре прокипятить с маслом, добавить сметану и стакан воды, размешав в ней предварительно муку. Кабачки посолить, залить полученной подливкой и поставить запекать в духовой шкаф на 30–40 минут. При подаче на стол посыпать укропом.

На 200 г мяса (мякоти) — 2 кабачка, 1/3 стакана риса или пшена, 1 головку лука, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложку муки и 1 ст. ложку масла.

СОЛЯНКА МЯСНАЯ

Очищенную капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить столовую ложку масла, 1/2 стакана воды или мясного бульона, накрыть кастрюлю крышкой и тушить 40 минут. Затем

добавить поджаренный лук, томат-пюре, уксус, сахар, соль, лавровый лист, перец и тушить до готовности — примерно 10 минут. Когда капуста будет готова, положить в кастрюлю поджаренную с маслом муку, размешать и прокипятить. Одновременно мясные продукты (мясо вареное, мясные консервы, колбасу, сосиски) нарезать маленькими ломтиками, слегка поджарить с луком, добавить нарезанные огурцы, каперсы, 2–3 ст. ложки бульона, накрыть крышкой и прокипятить в течение нескольких минут.

Половину тушеной капусты выложить ровным слоем на сковороду, на капусту положить приготовленное мясо с гарниром, покрыть остальной капустой, обровнять, посыпать сухарями, смазать маслом и запекать в духовом шкафу 10–15 минут. При подаче на стол солянку можно украсить ветками зелени петрушки, маслинами, брусникой и др.

На 200 г готовых мясных продуктов — 1 кг квашеной капусты, 2 соленых огурца, 2 головки лука, 3 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложку муки, 1 ст. ложку каперсов и 2–3 ст. ложки масла.

СОУСЫ К МЯСНЫМ БЛЮДАМ

МЯСНОЙ СОК (для жареного мяса)

Мясо, поджаренное порционными кусками, переложить на блюдо, а на сковороду или в неглубокую кастрюлю, в которой жарилось мясо, подлить немного мясного бульона или воды и прокипятить; полученный сок процедить сквозь сито и полить им мясо, уложенное на блюдо.

Если мясо жарилось крупным куском (телятина, баранина, свинина или тушка птицы), то по окончании жарения слить жир и, подлив вместо него немного бульона или воды, прокипятить 1–2 минуты. Полученный сок процедить сквозь сито и полить им мясо или птицу, уложенные на блюдо.

СОУС КРАСНЫЙ (для рубленых котлет, рулета, жареного мяса, языка с горошком и др.)

Столовую ложку муки поджарить с таким же количеством масла до темнокоричневого цвета, после чего смешать с томатом-пюре и развести 2 стаканами мясного бульона. Добавить слегка поджаренные нарезанные коренья и лук и проварить на слабом огне в течение 20–30 минут. По окончании варки прибавить в соус соль, 1–2 ст. ложки вина (мадеры или портвейна) и процедить сквозь сито.

На 1 ст. ложку муки — по 1 шт. моркови, петрушки, лука (некрупных), 1 ст. ложку томата-пюре и 1 1/2 ст. ложки масла.

СОУС ТОМАТНЫЙ (для жареного мяса, рубленых котлет, мозгов, жаренных в сухарях, и др.)

Очищенные коренья и лук нарезать и поджарить с одной столовой ложкой масла и неполной столовой ложкой муки, затем добавить томат-пюре, размешать, развести стаканом мясного бульона и проварить на слабом огне в течение 8-10 минут. По окончании варки в соус добавить соль, столовую ложку острого томатного соуса, кусочек масла и тщательно перемешать до полного соединения с соусом, после чего процедить сквозь сито.

На 1/2 стакана томата-пюре — 1 неполную ст. ложку муки, по 1 шт. некрупных моркови, петрушки и лука и по 1 ст. ложке

острого томатного соуса и масла.

СОУС ЛУКОВЫЙ ОСТРЫЙ (для жареного и тушеного мяса, печенки, рубленых котлет)

Одну столовую ложку муки поджарить с таким же количеством масла и развести 2 стаканами бульона. Лук репчатый (2 головки) очистить, мелко изрубить и поджарить на масле. После этого добавить 2 ст. ложки томата-пюре, соль, перец и еще раз прожарить; затем влить 2–3 ст. ложки уксуса, уварить до густоты сметаны и, добавив рубленых корнишонов, соединить с соусом и кипятить в течение 5 минут.

БЕЛЫЙ СОУС (для отварных кролика, телятины, баранины и кур)

Столовую ложку муки слегка поджарить с таким же количеством масла, развести процеженным бульоном, полученным от варки кролика, курицы, баранины или телятины, и варить на слабом огне в течение 5-10 минут. После этого соус снять с огня, добавить яичный желток, смешанный в стакане с небольшим количеством соуса, положить по вкусу соль, кусочек масла и перемешать.

На 1 ст. ложку муки — 1 1/2 стакана бульона, 1 яичный желток и 2 ст. ложки масла.

БЕЛЫЙ СОУС С КАПЕРСАМИ (для отварной телятины, баранины, кролика, кур)

Приготовить белый соус, как указано выше, и добавить в него 1 1/2 ст. ложки мелких каперсов.

СОУС С ХРЕНОМ (для отварной говядины, солонины, баранины, свинины, языка)

Столовую ложку муки слегка поджарить с таким же количеством масла, развести стаканом горячего бульона, полученного при варке мясных продуктов, добавить сметану и варить на слабом огне в течение 5-10 минут. Одновременно подготовить хрен: в маленькую кастрюлю или на сковороду

положить по 2 ст. ложки сливочного масла и тертого хрена и слегка прожарить. Затем влить 1–2 ст. ложки (в зависимости от крепости) уксуса и такое же количество воды или бульона, прибавить 1 лавровый листик, 5–8 горошин черного перца (или 1/10 шт. стручкового) и поставить на огонь для того, чтобы выпарить жидкость.

Проваренный хрен положить в приготовленный соус, прокипятить и, сняв с огня, посолить, прибавить кусочек масла и размешать.

На 1 ст. ложку муки — 2 ст. ложки натертого хрена, 1/2 стакана сметаны, по 2 ст. ложки уксуса и масла.

СОУС СМЕТАННЫЙ (для битков и котлет, печенки, жареной дичи)

Столовую ложку муки слегка поджарить с таким же количеством масла, развести одним стаканом горячего мясного бульона или овощного отвара, положить сметану и варить на слабом огне 5-10 минут. По окончании варки в соус прибавить соль, кусочек масла и перемешать.

На 1/2 стакана сметаны — по 1 ст. ложке муки и масла.

СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ (для печенки, котлет и битков)

Столовую ложку муки с таким же количеством масла поджарить до светложелтого оттенка, развести стаканом горячего мясного бульона, прибавить сметану и варить на слабом огне 5-10 минут. Одновременно на сковороде поджарить в масле мелко нарезанный лук, который перед окончанием варки положить в соус. После этого соус снять с огня, прибавить соль и готовый соус «Южный» или «Любительский».

На 1/2 стакана сметаны — 1 ст. ложку муки, 1 головку лука, 1/2 ст. ложки соуса «Южный» и 1 1/2 ст. ложки масла.

ДОМАШНЯЯ ПТИЦА И ДИЧЬ

Для приготовления блюд из домашней птицы идут главным образом куры, утки, гуси, индейки, а из дичи — рябчики, куропатки, тетерева, глухари, фазаны.

Домашняя птица большей частью поступает в продажу мороженой и ощипанной, но непотрошеной; немороженая птица продается обязательно потрошеной или полупотрошеной, а дичь — рябчики, куропатки, тетерева, фазаны — в пере.

Кур для жарения нужно брать молодых; старых можно использовать для варки или приготовления рубленых котлет.

Ощипывать птицу следует, начиная с шеи. Чтобы не повредить кожи при выдергивании перьев, надо кожу растягивать возможно сильнее пальцами левой руки: разрывы портят внешний вид птицы и способствуют высыханию ее при обжаривании.

Ощипанную тушку птицы надо опалить для удаления оставшегося пуха; предварительно следует расправить тушку так, чтобы не было складок кожи, обсушить ее полотенцем и натереть мукой. Необходимо следить чтобы тушка не закоптилась.

После опаливания отрубить шею и лапки и осторожно выпотрошить, стараясь не раздавить желчный пузырь. Выпотрошенную тушку тщательно промыть, не оставляя внутри сгустков крови. Необходимо также удалить пеньки перьев, которых особенно много бывает у гусей и уток.

Жарить птицу можно как на сковороде, так и в неглубокой кастрюле или в гусятнице с разогретым маслом. Продолжительность жарения для отдельных видов домашней птицы различна в зависимости от ее возраста и величины. Чтобы образовалась румяная корочка, кур и цыплят желательно перед обжариванием смазать сметаной.

Перед подачей на стол готовую птицу разрубают на порционные куски. Сначала тушку рубят вдоль по грудке на две части, а затем отделяют ножки от филейчиков. Филейчики и ножки, в свою очередь, можно разделить на части, причем разрубка производится также вдоль филейчиков или ножек.

Для приготовления горячих блюд из птицы можно использовать консервы «Куриное филе», «Рагу куриное» и др.

В тех случаях, когда старую курицу желательно все же приготовить в жареном виде, ее предварительно варят. Сваренную курицу обжаривают в сухарях или в натуральном виде. Для обжаривания в сухарях курицу разрубают на куски, которые обваливают сначала в муке, а затем, смочив разведенным яйцом, — в сухарях. При изготовлении в натуральном виде

поверхность (кожицу) вареной курицы смачивают сметаной и обжаривают на хорошо разогретом жире, что дает возможность получить румяную корочку.

ПОДГОТОВКА ТУШКИ КУРИЦЫ ДЛЯ ВАРКИ ИЛИ ЖАРЕНИЯ

Тушку курицы перед опаливанием надо расправить, чтобы не было складок кожи

После опаливания отрубить шею и лапки Осторожно выпотрошить курицу, стараясь не раздавить желчный пузырь

Промыть тушку и заправить ножки в кармашек, а крылышки подогнуть к спинке

КУРЫ ИЛИ ЦЫПЛЯТА ПАРОВЫЕ

Подготовленную сырую курицу или цыпленка положить в кастрюлю, добавить очищенные, промытые и разрезанные коренья и лук, залить мясным бульоном или водой на 3/4 высоты тушки, посолить и, закрыв кастрюлю крышкой, поставить варить. Варка курицы продолжается 1–1 1/2 часа, цыпленка 30–40 минут.

По окончании варки курицы или цыпленка приготовить соус. Для этого 1 1/2 ст. ложки муки слегка прожарить с таким же количеством масла, развести 1 1/2 — 2 стаканами бульона, полученного при варке птицы, размешать и проварить в течение 5-10 минут. Если цыпленок небольшой, то количество муки и масла уменьшают. Полученный соус процедить, прибавить чайную ложку лимонного сока (или лимонной кислоты), по вкусу — соль, кусочек сливочного масла и тщательно размешать до полного соединения масла с соусом. Еще вкуснее получается соус, если в него при варке добавить 1/2 стакана белого виноградного вина.

При подаче на стол курицу или цыпленка разрубить на части, уложить на подогретое блюдо и залить приготовленным соусом. На гарнир можно подать стручки фасоли, заправленные маслом, отварной рис или отварной картофель.

В соус можно добавить белые грибы или шампиньоны в отваренном виде, нарезанные ломтиками.

На 1 курицу или цыпленка — 1 1/2 ст. ложки муки, по 1 шт. моркови и петрушки, 1 головку лука и 2 ст. ложки масла.

КУРИЦА ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ

Сваренную курицу разрубить на части, уложить на блюдо и

залить белым соусом. На гарнир дать отварной рис, заправленный маслом.

Это блюдо приготовляется в тех случаях, когда варится куриный бульон, используемый для приготовления первого блюда; для соуса берется только часть бульона, причем в этот соус лимонная кислота не добавляется; кроме того, он должен быть густым.

На 1 курицу — 2 ст. ложки муки и 2 ст. ложки масла.

КУРИЦА ОТВАРНАЯ С КИЗИЛОВОЙ ПОДЛИВКОЙ

Подготовленную и промытую курицу отварить до готовности, бульон слить (процедить), а курицу нарезать на порции.

После этого промытый изюм и кизил (без косточек) положить в кастрюлю и залить горячим процеженным бульоном настолько, чтобы только покрыть бульоном ягоды, добавить сахар и, накрыв кастрюлю крышкой, варить 5-10 минут.

При подаче на стол сваренную курицу уложить на середину блюда и полить кизиловой подливкой.

На 1/2 курицы весом 500–600 г — 100 г свежего кизила, 50 г изюма и 1 ст. ложку сахара.

ЦЫПЛЯТА ЖАРЕНЫЕ

Подготовить тушки цыплят, посолить и обжарить со всех сторон на разогретой сковороде или в неглубокой кастрюле с маслом. После обжаривания цыплят поставить в духовой шкаф.

При отсутствии духового шкафа подлить на сковороду 1–2 ст. ложки воды, накрыть крышкой и дожарить цыплят на слабом огне в течение 20–30 минут.

Готовых цыплят разрубить на части, уложить на блюдо, полить прокипяченным соком, полученным при жарении, и украсить веточками зелени петрушки или салата. Отдельно можно подать салат — зеленый или из овощей и фруктов, салат картофельный или из салатного сельдерея.

Таким же способом можно приготовить молодую курицу. На 1 цыпленка — 2 ст. ложки масла.

ЦЫПЛЯТА ЖАРЕНЫЕ, В СУХАРЯХ

Подготовленных цыплят опустить в кипящую подсоленную

воду и сварить до готовности; затем вынуть, дать стечь воде, цыплят разрубить на 2–4 части, посолить мелкой солью, обвалять сначала в муке, а затем, смочив яйцом, в сухарях. После этого цыплят обжарить до образования на них румяной корочки, погружая в разогретый жир на 8-10 минут.

Обжаренных цыплят вынуть из жира, переложить на блюдо с бумажной салфеткой и украсить листиками зелени петрушки.

Отдельно можно подать зеленый салат, огурцы, красную капусту или салат из свежих или замороженных овощей и фруктов.

На одного среднего цыпленка — 5 ст. ложек жира (жира берется столько, чтобы можно было погрузить в него тушку, но фактический расход жира не превышает указанного), 1/2 стакана сухарей, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо.

ЦЫПЛЕНОК НА ВЕРТЕЛЕ

Подготовленную выпотрошенную среднего размера тушку цыпленка промыть, посолить, посыпать перцем, надеть на металлический вертел, продев его наискось тушки (от ножки к крылышку), и жарить над раскаленными углями (без пламени) в течение 20–30 минут. Во время жарения тушку цыпленка надо смазывать сливочным маслом, а вертел поворачивать, чтобы цыпленок равномерно прожарился.

При подаче на стол цыпленка снять с вертела, уложить на подогретое блюдо и загарнировать листиками салата, свежими или малосольными огурцами и свежими или консервированными помидорами.

Отдельно можно подать соус «ткемали» (см. ниже). Таким же способом можно приготовить рябчика, куропатку и другую мелкую дичь. Куропатку перед жарением надо разрезать вдоль по грудке, не прорезая спинки.

СОУС «ТКЕМАЛИ» (ИЗ СЛИВ)

Промытые кислые сушеные сливы отварить в воде. Отвар процедить и сливы (без косточек) протереть сквозь сито, развести отваром до густоты жидкой сметаны, добавить толченый чеснок, соль, молотый перец, мелко нарезанную зелень киндзы или укроп, дать закипеть, после чего охладить.

Соус «ткемали» подают к цыпленку на вертеле, а также к шашлыку, филе и др.

КУРЫ ЖАРЕНЫЕ, В СУХАРЯХ

Курицу сварить и разрубить на части. Затем каждый кусочек посолить, обвалять сначала в муке, а затем, смочив разведенным яйцом, — в сухарях и обжарить на масле в течение 8-10 минут. Когда на поверхности кусков курицы образуется равномерная румяная корочка, уложить их на блюдо, полить маслом и украсить ветками зелени петрушки. Отдельно подать зеленый салат, огурцы или салат из овощей и ломтики лимона.

Таким же способом можно жарить и цыплят. На 1 курицу — 1/2 стакана сухарей, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 4–5 ст. ложек масла.

ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУР

Подготовленную тушку курицы промыть, разрубить на небольшие куски и обжарить в неглубокой кастрюле с разогретым маслом. После этого в кастрюлю положить мелко нарезанный лук, томат-пюре, добавить уксус, вино, 1/2 стакана мясного бульона, соль, перец; кастрюлю закрыть крышкой и тушить 1 1/2 часа на слабом огне. Перед окончанием тушения положить нарезанные дольками помидоры.

При подаче на стол на каждый кусок курицы положить ломтик лимона и посыпать зеленью.

Таким же способом можно приготовить чахохбили из баранины, которую надо нарубить по 3–4 кусочка на порцию.

На одну курицу (или 500 г баранины) — 2 головки лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложку уксуса, 2 ст. ложки вина (портвейн, мадера) и 2–3 ст. ложки масла.

ИНДЕЙКА ЖАРЕНАЯ

Подготовленную индейку посолить со всех сторон, положить на сковороду спинкой вверх, полить растопленным маслом, прибавить 1/2 стакана воды и поставить жарить в не слишком жаркий духовой шкаф. Во время жарения индейку необходимо поливать с ложки образовавшимся на противне соком и поворачивать, чтобы она зарумянилась со всех сторон (жарится индейка от 1 до 2 1/2 часов, в зависимости от величины).

По окончании жарения индейку снять, слить жир, добавить стакан мясного бульона или воды, прокипятить и процедить.

В тех случаях, когда индейку готовят не целой тушкой, а

половинками, после обработки и подготовки, ее жарят на сковороде.

При подаче на стол индейку надо разрубить сначала на две половины, затем каждую половину на 4–8 кусков и уложить на подогретое блюдо, полив соком и украсив ветками зелени петрушки или листиками салата. На гарнир можно дать печеные яблоки или жареный картофель. Отдельно подать зеленый салат, огурцы, маринованные фрукты и ягоды.

Таким же способом жарят и кур, причем жарение, в зависимости от величины курицы, продолжается 1–1 1/2 часа.

ГУСЬ ИЛИ УТКА ЖАРЕНЫЕ, С ЯБЛОКАМИ

Подготовленного гуся нафаршировать яблоками, очищенными от сердцевины и нарезанными дольками. Отверстие в брюшке зашить ниткой. В таком виде гуся положить спинкой на сковороду, добавить 1/2 стакана воды и поставить в духовой шкаф жариться. Во время жарения гуся необходимо несколько раз поливать вытопившимся жиром и соком. Жарить гуся следует 1 1/2 — 2 часа.

Из готового гуся удалить нитки, вынуть ложкой яблоки, поместить их на блюдо, гуся разрубить и уложить на яблоки.

Таким же способом приготовляют и утку с яблоками. Гусь и утка, не фаршированные яблоками, жарятся так же. На гарнир к ним могут быть даны печеные яблоки, тушеная капуста, гречневая каша (рассыпчатая) или картофель.

На одного гуся — 1–1 1/2 кг антоновских яблок, 2 ст. ложки масла; на одну утку — 750 г яблок.

РАГУ ИЗ ПОТРОХОВ

Хорошо очищенные и промытые потроха домашней птицы посолить и слегка обжарить на сковороде, после чего посыпать мукой и жарить еще несколько минут. Затем обжаренные потроха сложить в неглубокую кастрюлю, залить 2 стаканами бульона или воды, добавить томат-пюре, накрыть посуду крышкой и тушить на слабом огне.

Через 1/2 часа после начала тушения добавить очищенные, нарезанные дольками и обжаренные картофель и овощи (морковь, петрушку, лук), перец и лавровый лист. Все это осторожно перемешать и снова поставить тушить на 1/2 часа.

На 500 г потрохов — 600 г картофеля, 2 шт. моркови, 1 шт.

петрушки, 1 головку лука, 1/2 стакана томата-пюре, 1 ст. ложку муки, 2 ст. ложки масла.

КОТЛЕТЫ ПОЖАРСКИЕ

Курицу опалить, выпотрошить и промыть. Отделить вместе с кожей мякоть от костей, пропустить через мясорубку, затем добавить замоченный в молоке белый хлеб, вторично пропустить через мясорубку, положить немного разогретого масла, посолить и тщательно вымешать. Полученный фарш разделать в виде небольших котлет и обвалять в сухарях. Подготовленные котлеты обжарить на масле с обеих сторон на разогретой сковороде, примерно, в течение 4–5 минут, пока не образуется слегка подрумяненная корочка. После этого сковороду с котлетами поставить на 5 минут в духовой шкаф или накрыть крышкой и оставить на некоторое время на слабом огне.

При подаче на стол готовые котлеты уложить на блюдо и полить растопленным маслом. На гарнир можно подать различные овощи: зеленый горошек, фасоль, цветную капусту, предварительно сваренные и заправленные маслом, а также жареный картофель.

Оставшиеся кости курицы и потроха использовать для варки бульона. На одну курицу весом около 1 кг — 100 г хлеба белого, 1/2 стакана молока, 2 ст. ложки сухарей, 4–5 ст. ложек масла.

РЯБЧИК, КУРОПАТКА, ТЕТЕРЕВ ЖАРЕНЫЕ

Подготовленного рябчика, куропатку или тетерева посолить, положить в кастрюлю с разогретым маслом и обжарить со всех сторон до образования румяной корочки. Потом тушку перевернуть на спинку и поставить в духовой шкаф на 15–25 минут (тетерев жарится 35–45 минут). Во время жарения тушку надо поливать с ложки жиром. Когда птица будет готова, вынуть ее и разрубить вдоль на две части. Тетерева разрубают на 4–6 частей. На гарнир можно дать жареный картофель или набор овощей, зеленый салат, красную капусту, маринованные фрукты и ягоды.

На 1 тетерева, рябчика, куропатку — 1–2 ст. ложки масла.

ВАЛЬДШНЕП, БЕКАС, ЧИРОК, ПЕРЕПЕЛ ЖАРЕНЫЕ

Подготовленную дичь слегка посолить, положить в разогретую с маслом неглубокую кастрюлю или на сковороду и обжарить со всех сторон до образования румяной корочки; после этого кастрюлю поставить в духовой шкаф или же покрыть крышкой и дожарить на слабом огне, периодически поливая дичь маслом, на котором она жарится. Время жарения вальдшнепа, бекаса и чирка 20–25 минут, перепела 10–15 минут. Готовую дичь вынуть из кастрюли и положить на разогретое блюдо, уложив на ломтики хлеба, поджаренного в масле (ломтики хлеба нарезать в виде квадратиков толщиною 1–1 1/2 см, сделав в середине небольшое углубление). Сверху дичь покрыть ломтиками поджаренного шпига и полить процеженным соком, полученным при жарении, и растопленным маслом, с боков украсить ветками зелени петрушки. Отдельно подать зеленый салат, салат из фруктов или из сельдерея.

КРОЛИК ЖАРЕНЫЙ

Кролика обмыть, разрубить на части, посолить и положить в неглубокую кастрюлю или на сковороду, добавив 2–3 ст. ложки масла, и со всех сторон слегка обжарить. После этого поставить кастрюлю в духовой шкаф или в печь и жарить кролика до полной готовности, через каждые 10–15 минут поливая соком и переворачивая с одной стороны на другую. Жарение продолжать 30–40 минут. Когда кролик будет готов, его надо разрубить на порции, уложить на блюдо, а в кастрюлю подлить несколько ложек бульона или воды и прокипятить. Полученный сок процедить и полить им кролика. На гарнир подать жареный картофель, картофельное пюре, отварной рис или гречневую кашу.

КРОЛИК В БЕЛОМ СОУСЕ

Кролика хорошо промыть, разрубить на части, положить в кастрюлю, залить горячей водой с таким расчетом, чтобы вода только покрыла мясо. Когда вода закипит, снять накипь, посолить и положить очищенные и промытые морковь, лук, петрушку, 5–8 горошин перца (или 1/10 шт. стручкового) и лавровый лист (1–2 листика) и при слабом кипении варить 40–60 минут. Готового кролика вынуть из кастрюли, разрубить на порции, положить на блюдо и полить белым соусом, приготовленным на бульоне, полученном при варке кролика.

На гарнир дать отварной картофель или картофельное пюре, рис, заправленный маслом.

На одного кролика — по 1 шт. моркови, петрушки и лука.

ЗАЯЦ ТУШЕНЫЙ, В СМЕТАНЕ

Зайца разрубить на части (почечную, окорочка, лопатки), срезать пленки, промыть, сложить в миску, залить холодной водой с добавлением уксуса (стакан уксуса на 1 л воды) и оставить в таком виде на 2–3 часа для маринования. После этого куски зайца вынуть из маринада, положить на противень или сковороду, посолить, прибавить очищенные нарезанные коренья и лук, полить маслом и поставить жарить в горячий духовой шкаф, пока не образуется румяная корочка. Во время жарения надо периодически поливать зайца с ложки соком, образовавшимся на противне. По окончании жарения разрубить зайца на порционные куски, сложить в неглубокую кастрюлю, залить соусом, приготовленным из сметаны и сока, закрыть крышкой и поставить в духовой шкаф на 25–30 минут для тушения.

Применяют и другой способ. Зачищенные части зайца нарубают на порционные куски, держат в маринаде 1–1 1/2 часа, после чего обжаривают куски на сковороде с маслом, затем укладывают в кастрюлю.

Для приготовления соуса сметану и сок, полученный при жарении зайца, влить в кастрюлю, посолить, поставить на огонь, дать закипеть, затем прибавить 2 ст. ложки муки, предварительно поджаренной с маслом и разведенной 1 стаканом бульона или воды, и, непрерывно помешивая, проварить в течение 3–4 минут. После этого соус процедить в посуду с зайцем. При подаче на стол переложить зайца на блюдо вместе с соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом. На гарнир дать картофель отварной или жареный.

Особенно вкусным бывает заяц, если его перед жарением нашпиговать. Для этого свиной шпиг нарезается брусочками длиной 4–5 см и толщиной 0,5 см, в мякоти зайца делаются деревянными колышками проколы, в которые вставляются брусочки шпига.

На одного зайца весом около 3 кг — по 2 шт. моркови и петрушки, 2 головки лука, 1 стакан уксуса, 2 стакана сметаны, 2 ст. ложки муки и 3 ст. ложки масла.

ОВОЩИ И ГРИБЫ

В овощах имеются необходимые для организма питательные вещества: углеводы, белки, минеральные соли и витамины. Овощи не содержат такого большого количества белков, как продукты животного происхождения, и практически не содержат жиров, но они значительно богаче минеральными солями и витаминами.

Кроме того, овощи, благодаря наличию в них органических кислот и эфирных масел, обладают приятным вкусом и позволяют разнообразить пищу.

Некоторые овощи, как, например, салат, редис, помидоры, огурцы, идут в пищу в сыром виде, но в большинстве случаев овощи варят (в воде или на пару), тушат, жарят или запекают. Из овощей можно приготовить большое количество разнообразных блюд, отличающихся высокими вкусовыми качествами и пищевой ценностью.

Овощи прежде всего надо тщательно промыть, так как обычно они загрязнены землей, затем очистить. Картофель, морковь, свеклу и другие корнеплоды чистят острым ножом, срезая по возможности только кожуру. Для этого при очистке овощей рекомендуется пользоваться специальным желобковым ножом.

Очищать овощи рекомендуется незадолго до приготовления блюда, так как заранее очищенные они теряют аромат и увядают; картофель, оставленный очищенным без воды, быстро темнеет.

Для предохранения от потемнения очищенный картофель надо класть в холодную воду.

После очистки овощи нужно снова промыть в холодной воде, а затем нарезать (ломтиками, брусочками, соломкой, кубиками и т. п.).

Овощи, особенно приготовленные в отварном виде, рекомендуется подавать с каким-либо соусом. Соусы придают овощам приятный вкус.

КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ПОСЛЕ ОЧИСТКИ МОЖНО НАРЕЗАТЬ РАЗЛИЧНО.

кружочками ломтиками мелкой соломкой крупной соломкой брусочками кубиками

При очистке картофеля и овощей рекомендуется пользоваться желобковым ножом

ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ

Варить овощи можно в воде или на пару. Воду для варки нужно наливать в таком количестве, чтобы она лишь покрывала овощи. Размер посуды должен соответствовать количеству овощей.

Для варки на пару более всего подходит кастрюля со вставной сеткой. Если же такой кастрюли нет, можно варить в обычной кастрюле под крышкой, поместив в нее дуршлаг. При варке на пару на дно кастрюли нужно подлить немного воды, из которой при нагревании образуется пар. Варка овощей на пару, по сравнению с варкой в воде, имеет свои преимущества и недостатки. Преимуществом является меньшее выщелачивание из овощей минеральных веществ. Кроме того, овощи, сваренные на пару, по вкусу и аромату более приближаются к свежим, чем овощи, сваренные в воде. К недостаткам нужно прежде всего отнести большую продолжительность варки и более разрушительное действие на витамины, содержащиеся в овощах.

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ

Картофель очистить, промыть, залить горячей водой и поставить варить. Как только вода закипит, положить соль и продолжать варку еще 20 минут, пока картофель не сделается мягким.

При этом нужно следить, чтобы картофель не переварился. Как только картофель будет готов, слить воду, кастрюлю накрыть крышкой и в таком виде оставить на слабом огне на 5-10 минут для отсушки. Готовый картофель переложить на горячее блюдо.

Отдельно подать масло.

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, С МАСЛОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

Сварить картофель так же, как указано выше. После отсушки в кастрюлю с картофелем положить масло, добавить зелень петрушки или укроп, перемешать путем встряхивания и переложить на тарелку.

КАРТОФЕЛЬ МОЛОДОЙ, В СМЕТАНЕ

Очищенный молодой картофель сварить в подсоленной воде, воду слить, положить сметану, масло и, встряхивая, перемешать. Сверху посыпать нарезанным укропом или зеленью петрушки.

На 1 кг картофеля — 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложку масла.

КАРТОФЕЛЬ, СВАРЕННЫЙ НА ПАРУ

В кастрюлю со вставной сеткой влить 3–4 стакана воды, положить очищенный целый или разрезанный на 2–4 части картофель, слегка посыпать мелкой солью и, плотно закрыв кастрюлю крышкой, поставить на сильный огонь. Как только вода закипит, убавить нагрев и варку продолжить при слабом кипении. Варится картофель на пару, примерно, 25–30 минут. Картофель, сваренный на пару, особенно хорош для приготовления картофельного пюре и котлет.

КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ

Очищенный и вымытый картофель нарезать кубиками, проварить 10 минут в воде, после чего слить воду, залить картофель горячим молоком и варить еще 20–30 минут. Необходимо следить, чтобы картофель не пригорел, для этого варку надо производить на слабом огне.

В готовый картофель положить масло, встряхнуть и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

На 1 кг картофеля — 2 стакана молока и 2 ст. ложки масла.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

Очищенный и промытый картофель сварить, слить воду, кастрюлю же с картофелем еще некоторое время подержать на легком огне или в духовом шкафу, чтобы остаток воды испарился. После этого, не давая картофелю остыть, протереть его сквозь сито или размять деревянным пестиком, добавить масло, соль и, помешивая, постепенно подливать горячее молоко. Картофельное пюре подается как самостоятельное блюдо или как гарнир к ветчине, языку, котлетам, сосискам и другим мясным блюдам.

На 1 кг картофеля — 1 стакан молока, 2 ст. ложки масла.

ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

В молочном соусе могут быть приготовлены различные овощи: картофель, морковь, зеленый горошек, стручки фасоли, спаржа и др. Овощное блюдо в молочном соусе можно приготовить из одного или нескольких видов овощей. В последнем случае овощи смешивают.

Овощи предварительно нужно очистить, вымыть, нарезать кубиками, дольками или ломтиками, сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг или сито для того, чтобы стекла вода. Затем овощи переложить в кастрюлю, залить горячим молочным соусом и перемешать. Молочный соус для заливки овощей по густоте должен напоминать сметану. Для его приготовления достаточно взять столовую ложку пшеничной муки и 25 г масла на 1 кг овощей. Муку слегка поджарить с маслом, развести 1 1/4 стакана горячего молока, добавить соль и варить 10–15 минут.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Капусту очистить от листьев и отрезать кочерыжку близ разветвления кочана. Очищенный кочан положить на 30 минут в холодную подсоленную воду. После этого капусту обмыть холодной водой, положить в кастрюлю, залить горячей водой, добавить соль, закрыть крышкой и поставить варить. Варка цветной капусты, в зависимости от величины кочана, продолжается от 20 до 30 минут.

Готовность капусты можно определить так: если конец ножа свободно входит в кочерыжку, то капуста готова. Сваренную капусту вынуть шумовкой и положить на сито, дать стечь воде и затем поместить кочерыжкой вниз на блюдо.

Кругом кочана поместить веточки зелени петрушки. К цветной капусте отдельно в соуснике подать растопленное сливочное масло или соус (сухарный, яично-масляный или яичный с вином).

МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ

Очищенную морковь нарезать дольками, положить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды, чтобы она покрыла морковь лишь на половину, добавить соль, сахар, 1/2 ст. ложки масла и варить под крышкой в течение 20–30 минут. Затем заправить морковь маслом, переложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки, сверху положить гренки, приготовленные из белого хлеба.

Таким же способом можно приготовить кольраби, брюкву и репу, причем репу нужно предварительно ошпарить в кипятке и воду слить.

На 1 кг овощей — 1/2 ст. ложки сахара и 2 ст. ложки масла.

МОРКОВЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

Очищенную морковь нарезать дольками, положить в кастрюлю, подлить немного бульона или воды, добавить 1/2 ст. ложки масла, соль и сахар, накрыть и тушить 20–30 минут. Подготовленную таким образом морковь залить горячим молочным соусом и осторожно перемешать. Так же может быть приготовлена репа, зеленый горошек, стручки фасоли и спаржа. При этом репу нужно нарезать дольками, ошпарить горячей водой и затем отварить. Стручки фасоли нарезать ромбиками, а спаржу — столбиками и сварить.

На 500 г моркови — 1/2 ст. ложки муки, 2/3 стакана молока, 1 чайную ложку сахара и 1 ст. ложку масла.

ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК В МАСЛЕ

Зеленый горошек вылущить из стручков и сварить в подсоленном кипятке. Варить надо на сильном огне 10–15 минут. Сваренный горошек откинуть на сито, дать стечь воде, а затем переложить в кастрюлю, добавить масло (кусочками), сахар и, встряхивая, перемешать. После этого горошек уложить горкой в подогретый салатник или на глубокое блюдо и подать на стол.

Если взять для приготовления консервированный горошек, то его надо выложить из банки в кастрюлю, прогреть, а затем откинуть на сито и заправить маслом.

Свежезамороженный горошек следует положить в кипящую воду и варить 5–7 минут, а затем откинуть на дуршлаг; перед подачей к столу заправить маслом.

Зеленый горошек можно приготовить с яйцом и гренками. Яйца в этом случае варят в мешочек, очищают и кладут сверху заправленного горошка. Гренки надо приготовить из белого хлеба, нарезанного в виде треугольников. Эти кусочки хлеба замочить в молоке, добавив в него яйцо, сахар, и обжарить на масле.

На 500 г стручкового гороха — 1 чайную ложку сахарного песка, 2 ст. ложки масла.

СТРУЧКИ ФАСОЛИ И ГОРОХА В МАСЛЕ

Стручки гороха очистить от жилок и сварить в кипящей подсоленной воде. Для сохранения зеленой окраски варить нужно в открытой просторной посуде, поддерживая сильное кипение. Сваренные стручки откинуть на сито или дуршлаг, дать стечь воде, после чего переложить в кастрюлю и заправить маслом, а по желанию и сахаром.

Стручки фасоли, очистив от жилок, разрезать вдоль или нарезать в виде ромбиков, сварить так же, как стручки гороха, и заправить маслом, солью и перцем.

ТЫКВА ОТВАРНАЯ

Тыкву очистить от кожицы и зерен, нарезать кусочками, залить горячей подсоленной водой и, закрыв кастрюлю крышкой, варить 15–20 минут. Сваренную тыкву можно подать с маслом, сметаной или с сухарным соусом.

КУКУРУЗА В ПОЧАТКАХ ОТВАРНАЯ

Для варки в початках пригодна только молодая кукуруза, так называемая молочная. Початки кукурузы очистить от листьев и волокон и сварить в подсоленной воде. Готовую кукурузу переложить на блюдо. Отдельно подать сливочное масло.

Початки кукурузы можно варить и не очищая от листьев, снимая их лишь перед подачей к столу.

КОНСЕРВИРОВАННАЯ КУКУРУЗА С МАСЛОМ

Консервированную кукурузу вместе с соком переложить в кастрюлю, поставить на огонь и хорошо прогреть, пока сок не закипит.

При подаче на стол кукурузу откинуть на дуршлаг, после чего переложить в подогретый салатник или глубокое блюдо.

На 1 банку консервированной кукурузы в зернах — 2 ст. ложки сливочного масла.

КОНСЕРВИРОВАННАЯ КУКУРУЗА В ТОМАТЕ

Кукурузу откинуть на дуршлаг, затем переложить на сковороду, добавить мелко нарезанный и слегка поджаренный лук, томат-пюре, соль, сахар, все это перемешать и прокипятить в течение 5 минут.

При подаче на стол подготовленную кукурузу уложить на тарелку горкой и посыпать мелко нарезанным зеленым луком, зеленью петрушки или укропом.

На 1 банку консервированной кукурузы — 1 головку лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 чайную ложку сахара и 2 ст. ложки масла.

КОНСЕРВИРОВАННАЯ КУКУРУЗА С ЯБЛОКАМИ И ГРЕНКАМИ

Кукурузу откинуть на дуршлаг, а затем переложить на сковороду, добавить мелко нарезанный и слегка поджаренный лук, томат-пюре, соль, сахар, перемешать и прокипятить в течение 5 минут. Одновременно нужно обмыть яблоки, разрезать их на дольки, удалить сердцевину и испечь в духовом шкафу. Из белого хлеба приготовить гренки.

При подаче на стол подготовленную кукурузу уложить на блюдо горкой, вокруг, вперемежку с гренками, поместить яблоки, а в центре — букетик из зелени петрушки.

На 1 банку консервированной кукурузы в зернах — 1 головку лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 яблока, 1 чайную ложку сахара, 10–12 гренков из белого хлеба и 2 ст. ложки масла.

ШПИНАТ С ГРЕНКАМИ

Листики шпината перебрать, промыть в холодной воде, сложить в кастрюлю, подлить немного воды и сварить на сильном огне под крышкой.

Сваренный шпинат протереть и одновременно приготовить молочный соус, который смешать со шпинатом, добавив соль, сахар, немного мускатного ореха в порошке, после чего все хорошо прогреть.

Для приготовления гренков белый хлеб нарезать небольшими ломтиками, замочить в молоке, смешанном с яйцом и сахаром, и обжарить на масле до образования румяной корочки.

При подаче на стол готовый шпинат выложить на круглое блюдо или в глубокую тарелку и добавить по краям в виде гарнира гренки.

На шпинат можно положить также очищенные яйца,

сваренные в мешочек.

На 1 кг шпината — 1 ст. ложку муки, 1 1/4 стакана молока (для молочного соуса) и 1–2 ст. ложки масла.

КАПУСТА БРЮССЕЛЬСКАЯ С СЕЛЬДЕРЕЕМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

Промытые кочешки брюссельской капусты варить в подсоленном кипятке на сильном огне в открытой кастрюле 10 минут. В отдельной посуде приготовить соус: растопить масло, всыпать мелко нарезанные стебли сельдерея без зелени и слегка прожарить (2–3 минуты). Затем всыпать муку, снова прожарить и постепенно влить горячее молоко и 1/2 стакана отвара. Полученный соус проварить в течение нескольких минут, после чего положить в него брюссельскую капусту и посолить.

При желании капусту можно посыпать сверху сухарями, сбрызнуть маслом и зарумянить в духовом шкафу.

На 500 г брюссельской капусты — 25 г сельдерея, 1 ст. ложку муки, 1/2 стакана молока и 2 ст. ложки масла.

АРТИШОКИ ОТВАРНЫЕ

В пищу идут только донышки артишоков и основание их листьев, верхушки же листьев несъедобны. Приготовлять артишоки следует так: отрезать у них стебель у самого основания и срезать твердые части листьев. Донышко артишока в том месте, где отрезан стебель, натереть лимоном, чтобы оно не потемнело. Ручкой столовой ложки из середины артишоков удалить сердцевину. Приготовленные артишоки промыть, сложить в кастрюлю в один ряд, залить горячей водой в таком количестве, чтобы вода только покрыла артишоки, посолить и варить в закрытой кастрюле 10–15 минут. Готовность артишоков можно определить острием ножа: если нож свободно входит в мякоть артишока, он готов. Готовые артишоки переложить на сито донышками вверх, дать стечь воде, затем поместить их на блюдо, на которое предварительно положить сложенную конвертом салфетку.

Артишоки надо класть в один ряд, украсив их веточками зелени. К артишокам подать соус яичный с вином или яично-масляный.

СПАРЖА ОТВАРНАЯ

Спаржу отобрать по возможности ровную, острым ножом осторожно снять с нее кожицу, стараясь не сломать головку, которая составляет самую вкусную часть спаржи. Очищенную спаржу промыть, связать в пучок (8-10 шт.), ровно обрезать и варить в подсоленной воде на сильном огне 20–25 минут. Спаржа хороша только тогда, когда она не переварена, иначе она теряет аромат и становится водянистой. Как только головки станут мягкими, спаржа готова. Готовую спаржу нужно переложить на сито и дать стечь воде, после чего спаржу можно класть на блюдо, покрытое салфеткой. Пучок спаржи следует развязать, накрыть его краями салфетки и в таком виде подать к столу. Отдельно дать яичный соус с вином, или яично-масляный, или сухарный.

ОВОЩИ ЖАРЕНЫЕ

Жарить овощи можно двумя способами: на обычной сковороде с небольшим количеством жира и в глубокой посуде, погружая овощи в разогретый жир.

Для быстрого образования корочки при обжаривании овощи, особенно картофель, необходимо хорошо отсушить на салфетке.

КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ

Картофель можно жарить сырой или предварительно сваренный. Более сочным и вкусным картофель бывает при жарении в сыром виде, для чего требуется несколько больше времени, чем для вареного.

Вареный картофель нужно нарезать ломтиками, положить нетолстым слоем на разогретую с маслом сковороду, добавить соль и обжарить, перемешивая, на сильном огне в течение 5-10 минут. Готовый картофель посыпать зеленью петрушки или укропом.

Сырой картофель жарится так же, как и вареный, но его можно также жарить, погружая в разогретый жир. В этом случае картофель нарезают ломтиками, брусочками или соломкой. После этого картофель промыть, отсушить на салфетке и, опустив в горячий жир, жарить, помешивая, до образования румяной корочки, 10–12 минут. Готовый картофель вынуть шумовкой и положить на сито или дуршлаг и посолить.

Картофель, жаренный в масле, можно подать на завтрак или ужин с огурцами, помидорами или использовать на гарнир к жареному мясу, котлетам, к жареной рыбе.

КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ, С ЯЙЦОМ

Очищенный и сваренный картофель нарезать ломтиками и обжарить на масле. Яйца отбить в кастрюлю, добавить молоко, соль и хорошо размешать. Обжаренный картофель залить яйцами и запечь.

На 1 кг картофеля — 3 яйца, 1 стакан молока и 2 ст. ложки масла.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ

Очищенный картофель сварить, воду слить, а картофель оставить минут на десять для отсушки. Не давая картофелю остыть, размять его деревянным пестиком.

В полученное пюре добавить столовую ложку масла, желтки яиц, тщательно вымешать и разделать котлеты. При разделке обвалять котлеты в муке или сухарях, а затем обжарить с обеих сторон на масле. Отдельно к котлетам подать грибной соус.

На 1 кг картофеля — 2 яйца, 1/2 стакана муки, 4 ст. ложки масла.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПИРОЖКИ С ГРИБАМИ

Картофель подготовить так же, как для картофельных котлет. Для фарша сухие грибы промыть, сварить, мелко изрубить и поджарить на масле, затем добавить мелко нарубленный поджаренный лук, соль, перец и смешать. Подготовленную картофельную массу разделать в виде небольших лепешек, на середину которых положить грибной фарш, соединить края лепешек, придавая пирожку форму полумесяца. Смочить пирожки яйцом, обвалять в сухарях и обжарить на разогретой с маслом сковороде. Отдельно подать грибной соус. Соус приготовить на грибном отваре, добавив в него сметану или томат-пюре. Такие пирожки можно приготовить и с овощным фаршем.

На 1 кг картофеля — 100 г сухих грибов, 2 головки лука, 2 яйца, 1/2 стакана толченых сухарей, 4 ст. ложки масла.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ

Очищенный сырой картофель быстро, во избежание потемнения, измельчить на терке, положить в кастрюлю или миску, добавить дрожжи, разведенные в 1/4 стакана теплой воды, посолить, всыпать муку (можно добавить одно яйцо). Все это хорошо размешать и поставить в теплое место для подъема.

Выпекать оладьи надо на сильно разогретой с маслом сковороде. Подавать горячими со сметаной или маслом.

На 500 г картофеля — 1/2 стакана муки, 25 г дрожжей, 2 ст. ложки масла.

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ЖАРЕНАЯ, С СУХАРЯМИ

Сварить цветную капусту, разобрать на небольшие кочешки и обжарить на сковороде с маслом. Перед подачей на стол капусту обсыпать поджаренными сухарями, встряхнуть и положить на блюдо.

КОТЛЕТЫ КАПУСТНЫЕ

Капусту очистить, мелко нашинковать и сложить в кастрюлю. Туда же влить горячее молоко, поставить кастрюлю на плиту, накрыть крышкой и тушить до готовности, примерно, 30–40 минут. В готовую капусту постепенно всыпать манную крупу, непрерывно помешивая, чтобы не получались комки, и продолжать тушить еще 5-10 минут. После этого кастрюлю снять с огня, в капусту добавить яичные желтки, соль, хорошо вымешать и охладить. Из охлажденной массы приготовить котлеты, смочить их в яичном белке, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон. Котлеты подать к столу с молочным или сметанным соусом.

На 1 кг капусты — 1/2 стакана манной крупы, 1/2 стакана молока, 3 яйца, 1/2 стакана сухарей и 3 ст. ложки масла.

КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ

Очищенную и промытую морковь тонко нарезать ломтиками или соломкой, сложить в кастрюлю, залить горячим молоком, добавить столовую ложку масла, сахар, соль, накрыть крышкой и тушить до готовности на среднем огне, помешивая, чтобы морковь не пригорела. Когда морковь будет готова, посыпать ее манной крупой и, помешивая, варить на слабом огне 8-10 минут. Затем морковь снять с огня, положить в нее яичные желтки, хорошо вымешать и охладить. Из охлажденной массы приготовить котлеты, смочить яичным белком, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон. Готовые котлеты подать к столу со сметанным или молочным соусом.

На 1 кг моркови — 1/2 стакана манной крупы, 1/2 стакана молока, 3 яйца, 1/2 стакана сухарей, 1 чайную ложку сахара и 3 ст. ложки масла.

КОТЛЕТЫ ОВОЩНЫЕ

Очищенные и промытые морковь и брюкву тонко нашинковать, сложить в кастрюлю, подлить горячего молока и добавить столовую ложку масла, сахар и соль, накрыть крышкой и поставить на плиту тушить. Через 15 минут в эту же кастрюлю положить нашинкованную капусту, а затем очищенную и нарезанную тыкву или кабачки и все это тушить до готовности, примерно, 15–20 минут. Когда овощи будут готовы, всыпать в кастрюлю манную крупу и варить 8-10 минут, все время помешивая, чтобы не было комков. После этого поставить кастрюлю на стол, положить яйца и соль, хорошо вымешать и охладить. В остальном поступать так же, как и при изготовлении котлет из моркови.

На 1 кг овощей (200 г моркови, 200 г брюквы, 300 г тыквы или кабачков, 300 г капусты) — 1 1/2 стакана молока, 1/2 стакана манной крупы, 3 яйца, 1/2 стакана сухарей, 1 чайную ложку сахара и 3 ст. ложки масла.

ШНИЦЕЛЬ ИЗ КАПУСТЫ

Капусту очистить, вырезать кочерыжку и варить в подсоленной воде до готовности. Затем капусту переложить на сито, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья, толстые стебли слегка размягчить, отбивая тяпкой, или срезать ножом. Каждый лист сложить в виде конверта, обвалять в муке, смочить в яйце, обвалять в сухарях и с обеих сторон обжарить на масле. При подаче на стол уложить шницели на блюдо, отдельно подать сметану или сметанный соус.

На 1 кг капусты — 1/2 стакана муки, 2 яйца, 1/2 стакана сухарей и 3 ст. ложки масла.

ПОМИДОРЫ ЖАРЕНЫЕ

Отобрать зрелые цельные помидоры, обмыть в холодной воде, разрезать поперек на две части, посыпать солью и перцем. Для обжаривания помидоры уложить разрезом вверх на сковороду,

разогретую с маслом. Как только наружная сторона обжарится, помидоры перевернуть и слегка обжарить со стороны разреза.

КАБАЧКИ ЖАРЕНЫЕ

Для жарения надо выбирать некрупные кабачки с мелкими зернами. Кабачки очистить, нарезать ломтиками толщиной, примерно, 1 см, посолить, обвалять в муке и обжарить на масле с обеих сторон до образования румяной корочки.

Если после обжаривания кабачки окажутся жестковатыми, их надо покрыть крышкой и в таком виде оставить на слабом огне 5-10 минут.

Готовые кабачки можно залить сметаной и дать прокипеть или же сметану подать отдельно.

ТЫКВА ЖАРЕНАЯ

Очищенную тыкву нарезать ломтиками, посолить, обвалять в муке и обжарить на сковороде с маслом до готовности. К тыкве можно подать сметану и масло.

ТЫКВА ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ

Ломтики нарезанной тыквы обжарить, уложить на сковороду, залить молочным соусом средней густоты, посыпать сухарями, смазать маслом и поставить в духовой шкаф.

На 1 кг тыквы — 1 стакан молока, 1 ст. ложку муки, 2 чайные ложки сухарей, 2 ст. ложки масла.

БАКЛАЖАНЫ ЖАРЕНЫЕ, С ЛУКОМ

Баклажаны обмыть, срезать концы, ошпарить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обвалять с обеих сторон в муке и обжарить на масле. Репчатый лук нарезать кольцами и тоже обжарить на масле. Готовые баклажаны переложить на блюдо, чередуя их с жареным луком, а на сковороду, где жарились баклажаны, положить сметану, томат-пюре, смешать, дать прокипеть и затем этим соусом залить баклажаны.

На 2 баклажана — 2 головки лука, 3 ст. ложки муки, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложку томата-пюре и 3 ст. ложки масла.

ЛУК РЕПЧАТЫЙ ЖАРЕНЫЙ

Лук нарезать тонкими ломтиками, которые затем разнять на кольца и жарить на сковороде с маслом в разогретом жире, все время помешивая, пока лук не приобретет золотистого оттенка. Готовый лук вынуть шумовкой на сито или дуршлаг и посолить. Приготовленный таким образом лук подают как гарнир для жареного мяса.

ОВОЩИ ЗАПЕЧЕННЫЕ

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ

В протертый горячий вареный картофель добавить горячее молоко, сырые яйца, соль, растопленное масло и хорошо перемешать. Переложить половину всей массы на сковороду, смазанную маслом, разровнять, положить на нее слой поджаренного лука и накрыть остальной частью массы, снова разровнять, смазать сметаной или сбрызнуть маслом, поставить в горячий духовой шкаф и запекать 20–25 минут. К запеканке можно подать молочный, сметанный или грибной соус.

На 1 кг картофеля — 2 яйца, 3 головки лука, 1 стакан молока, 3 ст. ложки масла.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ

Подготовить картофельное пюре так же, как и для запеканки без мяса. Отделив половину картофельного пюре, положить его ровным слоем на сковороду, подмазанную маслом и посыпанную сухарями. Сверху на этот слой положить мясной фарш, на него — оставшееся пюре, разровнять, смазать яйцом и запекать в духовом шкафу 20–30 минут. Для приготовления фарша может быть использовано любое мясо: говядина, телятина, свинина, домашняя птица, а также печенка, легкое или сердце. Вареное или тушеное мясо пропустить через мясорубку или мелко изрубить, добавить поджаренный лук, соль, молотый перец и все смешать. На бульоне или соке, полученном при тушении или варке мяса, может быть приготовлен красный соус, которым при подаче на стол поливают запеканку, или подают его отдельно.

РУЛЕТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВОЩАМИ

Картофель подготовить так же, как для запеканки. Для фарша овощи нарезать в виде соломки и тушить их до готовности. Сняв с огня, добавить в них соль, сырые яйца и размешать. Подготовленное картофельное пюре разложить тонким слоем (приблизительно 2 см) на влажную салфетку, на середину поместить фарш.

Края картофеля (при помощи салфетки) плотно соединить,

придав форму рулета, который переложить швом вниз на противень, подмазанный маслом. Смазать яйцом или сметаной, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и поставить в горячий шкаф на 25–30 минут, чтобы рулет подрумянился.

Готовый рулет разрезать на порции, уложить на блюдо и полить растопленным маслом. К рулету можно подать смешанный или молочный соус.

Этот же рулет можно фаршировать мясом с луком или яйцами, а также рисом с грибами и луком.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ

Очищенную цветную капусту варить до готовности, примерно, в течение 20–30 минут, затем выложить на сито и дать стечь воде. Капусту переложить на сковороду кочерыжкой вниз, залить молочным соусом средней густоты, посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить в горячий духовой шкаф на 10–15 минут для запекания.

На один кочан цветной капусты — 1 стакан молока, 1 ст. ложку муки, 1 ст. ложку натертого сыра и 1–2 ст. ложки масла.

БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ

Кочан капусты разобрать на отдельные листья и варить в подсоленной воде в течение 30 минут. После этого откинуть на сито, отжать и каждый лист сложить в виде конверта. Подготовленную капусту обжарить на масле, залить молочным соусом, посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу (10–15 минут).

На 1 кг капусты — 1 стакан молока, 1 ст. ложку муки и столько же натертого сыра, 3 ст. ложки масла.

ШПИНАТ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЯЙЦОМ

Перебранный и промытый шпинат нарезать и отварить в подсоленной воде; затем откинуть отваренный шпинат на сито или дуршлаг и дать стечь воде, после чего переложить шпинат на сковороду с подогретым маслом, слегка обжарить его, разровнять на сковороде, залить яйцами, взбитыми с молоком, и запечь в духовом шкафу. При подаче на стол посыпать сверху зеленью петрушки или укропом.

На 1/2 кг свежего шпината — 1/3 стакана молока, 3–4 яйца, 2 ст. ложки масла.

ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ

КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ, СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ

Очищенные и промытые свежие грибы ошпарить кипятком, нарезать и обжарить на сковороде вместе с шинкованным луком. Очищенный картофель нарезать дольками, обжарить и положить вместе с поджаренными грибами в кастрюлю, залить водой до уровня верхнего слоя, добавить соль, лавровый лист, перец, 1–2 ветки петрушки и, накрыв кастрюлю крышкой, тушить на огне 25–30 минут. В картофель можно положить 1–2 ст. ложки сметаны. При подаче на стол удалить ветки петрушки и лавровый лист, а картофель посыпать рубленой зеленью.

Картофель можно приготовить и с сушеными грибами. В этом случае грибы надо предварительно сварить, нарезать, а затем обжарить вместе с луком. Часть грибного отвара можно использовать для тушения картофеля, остальное для супа.

На 750 г картофеля — 500 г свежих грибов, 1–2 головки лука, 1/2 стакана сметаны, 3 ст. ложки масла.

КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ, С КОПЧЕНОЙ ГРУДИНКОЙ

Очищенный картофель нарезать крупными кубиками или дольками. Лук нашинковать и поджарить на масле. Копченую грудинку нарезать небольшими ломтиками. Все эти продукты сложить в кастрюлю, залить водой настолько, чтобы вода покрыла их, добавить томат-пюре, соль, перец, лавровый лист, накрыть крышкой и тушить 40–50 минут.

На 500 г картофеля — 100 г копченой грудинки, головку лука, 1 ст. ложку томата-пюре и столько же масла.

КАПУСТА ТУШЕНАЯ

Очищенную капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить столовую ложку масла, 1/2 стакана воды или мясного бульона, накрыть кастрюлю крышкой и тушить 40 минут. Затем добавить поджаренный лук, томат-пюре, уксус, сахар, соль, лавровый лист, перец и продолжать тушить до готовности, примерно, 10 минут. Когда капуста будет готова, положить в кастрюлю поджаренную с маслом муку, размешать и

прокипятить.

Свежую капусту можно заменить квашеной, но в этом случае не нужно добавлять уксус.

На 1 кг капусты — 2 головки лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложку уксуса, 1 ст. ложку сахара, столько же муки и 3 ст. ложки масла.

СВЕКЛА ТУШЕНАЯ, В СМЕТАНЕ

Очищенную и обмытую свеклу, а также морковь, петрушку или сельдерей нарезать соломкой, положить в кастрюлю, добавить масло, влить уксус и немного воды, перемешать и тушить под крышкой до готовности, следя, чтобы овощи не пригорели. Когда овощи будут готовы (обычно тушение продолжается 45–60 минут), положить муку, хорошо размешать, добавить сметану, соль, сахар, лавровый лист, снова вымешать и кипятить еще 10 минут.

На 500 г свеклы — по 1 шт. моркови, петрушки или сельдерея, по 1 чайной ложке уксуса и сахара, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложку муки, 2 ст. ложки масла.

МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ

Очищенную морковь нарезать кружочками или дольками, положить в кастрюлю, залить на половину водой, посолить, прибавить 1 ст. ложку масла, накрыть крышкой и тушить 20–30 минут. Заправить морковь мукой, смешанной с остальным маслом, и тушить еще 5-10 минут.

На 1 кг моркови — 2 чайных ложки муки, 2 ст. ложки масла.

МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ, С РИСОМ

Нарезанную кружочками морковь положить в кастрюлю, добавить промытый рис, 1 ст. ложку масла, залить водой или молоком, накрыть крышкой и тушить до готовности. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки.

На 1 кг моркови — 1 1/2 — 2 ст. ложки риса, 2 ст. ложки масла.

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ

Для рагу могут быть использованы различные овощи, в зависимости от сезона — морковь, репа, брюква, капуста (цветная, белокочанная), стручки фасоли, репчатый лук и картофель. Очищенные, вымытые овощи нарезать крупными кубиками или дольками, мелкий лук оставить целыми головками. Морковь, репу, брюкву тушить, капусту и фасоль отварить в воде, картофель и лук обжарить на сковороде с маслом. Отдельно на сковороде поджарить муку, развести отваром от тушеных или отварных овощей, прибавить мелко нарезанные помидоры или томат-пюре и прокипятить. Приготовленным соусом залить овощи, сложенные в одну кастрюлю, добавить соль, перец, 3–4 шт. гвоздики, кусочек корицы, накрыть кастрюлю крышкой и тушить 15–20 минут. При подаче на стол овощи посыпать зеленью петрушки.

На 500 г картофеля — 3 моркови, 2 репы, 2 головки лука, 2 помидора или 2 ст. ложки томата-пюре, 3 ст. ложки масла, 1 ст. ложку муки и 2 стакана мясного бульона.

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ

Готовится так же, как и рагу из одних овощей, с добавлением сваренной фасоли.

На 1 стакан фасоли — 800 г овощей и картофеля, 1ст. ложку муки, 2 ст. ложки масла.

КОЛЬРАБИ ТУШЕНАЯ

Кольраби очистить, нарезать небольшими ломтиками, посолить, обвалять в муке и слегка обжарить на масле. После этого кольраби положить в кастрюлю, добавить немного перца, корицы и влить сметану, смешанную с томатом-пюре. Тушить кольраби под крышкой на слабом огне 40 минут, при подаче на стол посыпать зеленью петрушки или укропом.

На 500 г кольраби — 1 ст. ложку муки, 1 стакан сметаны и по 2 ст. ложки томата-пюре и масла.

БАКЛАЖАНЫ ТУШЕНЫЕ, В СМЕТАНЕ

Баклажаны очистить, обмыть, нарезать ломтиками, положить в горячую подсоленную воду на 5 минут, затем откинуть на сито или дуршлаг, дать стечь воде, обвалять в муке и обжарить. После

этого баклажаны положить в кастрюлю, залить сметаной и тушить 30–40 минут. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки или укропом.

На 2 баклажана — 1 ст. ложку муки, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки масла.

ОВОЩИ ФАРШИРОВАННЫЕ

Для фарширования можно использовать различную овощи: кабачки, баклажаны, помидоры, репу, перец и другие. Подготовленные овощи можно начинить различными фаршами: мясным, крупяным, грибным или овощным. Нафаршированные овощи после укладки на сковороду тушат или запекают в духовом шкафу. Готовые овощи можно подать политыми маслом, сметаной или соусом (молочным, сметанным или томатным).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ФАРША [1]

Мясной фарш. Обмытое мясо нарезать, пропустить через мясорубку, обжарить на сковороде с маслом, после чего вторично пропустить через мясорубку, прибавить мелко нарубленный поджаренный лук и сок, получившийся при жарении мяса, а также соль, перец, зелень петрушки или укроп и все это смешать. Для приготовления мясного фарша можно использовать и вареное мясо, которое нужно также пропустить через мясорубку. В этом случае отдельно поджарить лук, добавить в него чайную ложку муки, снова прожарить, развести 2–3 ст. ложками бульона, дать ему вскипеть, смешать с мясом, положить соль, перец, зелень петрушки или укроп.

На 500 г мяса (мякоти) — 1–2 головки лука и 3 ст. ложки масла.

Фарш мясной с рисом. Обмытое мясо нарезать, пропустить через мясорубку, смешать с отварным рассыпчатым рисом и мелко нарубленным поджаренным луком, добавив соль и перец.

На 500 г мяса (мякоти) — 1/2 стакана риса, 1 головку лука и 3 ст. ложки масла.

Фарш из риса с грибами. Рис промыть, сварить и откинуть на дуршлаг или сито. Свежие грибы, очищенные и промытые, положить на 5 минут в кипящую воду, а затем откинуть на сито, промыть, мелко нарубить и прожарить на масле. Если вместо свежих грибов будут взяты сухие, то их нужно предварительно сварить, а затем изрубить и также поджарить на масле. Сваренный рис смешать с грибами, добавить поджаренный лук, соль и перец.

На стакан риса — 2 головки лука, 500 г свежих грибов (или 50 г сухих) и 3 ст. ложки масла.

Фарш грибной. Грибы очистить, промыть, залить кипящей водой, в которой оставить их на 5 минут, а затем откинуть на сито и промыть. После этого грибы изрубить, прожарить на масле, добавить томат, довести до кипения и смешать с мелко нарубленным поджаренным луком, солью и перцем.

На 500 г свежих грибов — 2 головки лука, 2 ст. ложки томата-пюре и 3 ст. ложки масла.

Фарш овощной. Очищенные и промытые овощи нарезать соломкой и поджарить на масле, добавить нарезанные дольками помидоры и еще раз прожарить в течение, примерно, 5 минут. После этого положить соль, перец, мелко нарезанную зелень петрушки.

На 5 шт. моркови, 3 шт. лука, 1 шт. петрушки или сельдерея

и 2 помидора — 3 ст. ложки масла.

КАПУСТА ФАРШИРОВАННАЯ

Для фарширования надо взять небольшой цельный кочан капусты, очистить верхние его листья, вырезать кочерыжку и положить в кипящую подсоленную воду. Когда капуста сварится настолько, что листья не будут ломаться, вынуть ее из воды и положить на сито, чтобы вода стекла. Для приготовления фарша мясо обмыть, пропустить через мясорубку, смешать с замоченным в молоке хлебом и вторично пропустить через мясорубку. В полученный фарш добавить масло, соль и все хорошо вымешать. Когда капуста остынет, разнять листья, слегка посолить и переложить их фаршем, потом снова листья сложить, придав форму кочана, положить на сковороду, полить маслом, подлить бульон или воду и поставить на час в духовой шкаф.

За 15–20 минут до окончания запекания полить капусту сметаной. Готовый кочан переложить на блюдо, нарезать на куски и полить процеженным соусом, в котором тушилась капуста.

При желании мясной фарш можно заменить фаршем, приготовленным из риса, грибов и лука; в этом случае в фарш надо прибавить 2–3 сырых яйца.

На 1 кочан капусты средней величины — 500 г мяса (мякоти), 125 г белого хлеба, 3/4 стакана молока, 1 стакан сметаны и 3 ст. ложки масла.

ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ

Стручки зеленого сладкого перца обмыть, обрезать верхушки вместе со стеблем и вычистить семена. Подготовленный таким образом перец положить в кипящую подсоленную воду на 2–3 минуты, затем выложить на сито и дать стечь воде. После этого наполнить подготовленным заранее фаршем (из мяса, риса и овощей), уложить в один-два ряда в кастрюлю, залить бульоном, добавить масло и томат и тушить под крышкой в духовом шкафу или на огне 30–40 минут. При подаче на стол полить сметанным соусом.

Перец можно подать к столу как в горячем, так и в холодном виде. В последнем случае перец должен быть приготовлен на растительном масле.

СВЕКЛА ФАРШИРОВАННАЯ

Свеклу промыть, испечь, а затем очистить и чайной ложкой выбрать сердцевину. Подготовленную таким образом свеклу наполнить мясным фаршем с рисом, положить на сковороду, смазанную маслом, и запекать в духовом шкафу 15–20 минут. Перед подачей на стол свеклу залить сметаной, снова поставить на несколько минут в духовой шкаф и затем переложить на блюдо и залить образовавшимся соусом.

КАБАЧКИ ФАРШИРОВАННЫЕ

Для фарширования лучше всего кабачки брать некрупные. Их надо очистить от кожуры, срезать концы, ложкой вычистить семена. После этого промыть, наполнить фаршем (мясным, крупяным, грибным или овощным) и со всех сторон обжарить на масле. Затем кабачки переложить в глубокую посуду, подлить туда бульон или сметану, закрыть крышкой и тушить 30–40 минут. При подаче на стол кабачки переложить на блюдо, нарезать и полить соусом, полученным при тушении.

ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ

Кочан капусты очистить, вырезать кочерыжку, опустить кочан в подсоленный кипяток и варить 10–20 минут. После этого кочан капусты выложить на сито, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья, которые разложить на столе. Стебли листьев надо размягчить тяпкой или срезать ножом. На подготовленные таким образом листья капусты положить овощной фарш и завернуть его в листья, придавая голубцам продолговатую форму. Голубцы обжарить на сковороде с маслом, сложить в неглубокую кастрюлю, добавить сметану, томат-пюре, накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушить на слабый огонь или в горячий духовой шкаф на 30–40 минут. Во время тушения голубцы надо несколько раз поливать соусом. Готовые голубцы переложить на блюдо и полить соусом, в котором они тушились.

На 1 кг капусты — 3–4 шт. моркови, 2–3 головки лука, по 1 шт. петрушки и сельдерея, 2 помидора, 1 стакан сметаны, по 2 ст. ложки томата-пюре и масла.

БАКЛАЖАНЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

Баклажаны промыть, срезать концы, сделать вдоль небольшой

надрез, через который чайной ложкой удалить семена. После этого баклажаны опустить на 5 минут в кипящую подсоленную воду, наполнить подготовленным овощным или грибным фаршем, уложить на сковороду или противень, смазанный жиром, залить сметаной и запекать в духовом шкафу, примерно, 1 час.

РЕПА, ФАРШИРОВАННАЯ МАННОЙ КАШЕЙ

Репу очистить от кожуры, промыть, залить горячей водой и сварить до полумягкости. Из приготовленной репы вынуть середину и сварить, после чего протереть сквозь сито, смешать с предварительно сваренной на молоке манной кашей, добавить сахар и масло. Подготовленным фаршем наполнить репу, уложить ее на подмазанную жиром сковороду, посыпать натертым сыром, смазать маслом и запекать в духовом шкафу 20–25 минут.

Репу можно фаршировать не только манной кашей, но и мясом. На 10 шт. репы средней величины — 1/4 стакана манной крупы, 1 стакан молока, 1 ст. ложку сахара, 25 г сыра и 3 ст. ложки масла.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ

Для фарширования надо брать помидоры средней величины. Обмыть их в холодной воде, срезать верхушки и осторожно вынуть сердцевину с семенами, не нарушая целости помидоров.

Подготовленные помидоры посолить, посыпать перцем и наполнить фаршем.

Для приготовления фарша мясо мелко изрубить или пропустить через мясорубку, добавить сваренный рассыпчатый рис, мелко нарезанный поджаренный лук, соль и перец.

Наполненные фаршем помидоры положить на сковороду, смазанную маслом; можно посыпать их натертым сыром. Затем сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу (15–20 минут). Готовые помидоры переложить на блюдо, полить сметанным соусом и посыпать зеленью петрушки или укропом.

На 8 помидоров — 200 г мяса (мякоти), 1/4 стакана риса, 1 головку лука, 2–3 ст. ложки масла.

СОУСЫ К ОВОЩНЫМ БЛЮДАМ

СОУС МОЛОЧНЫЙ (для котлет капустных или морковных и других блюд)

1 ст. ложку муки слегка прожарить с таким же количеством масла и развести горячим молоком, вливая его постепенно. Полученный соус варить, непрерывно помешивая, 10 минут и по вкусу посолить.

На 1 ст. ложку муки — 1 1/2 стакана молока, 1 ст. ложку масла.

СОУС СМЕТАННЫЙ (для котлет картофельных, капустных, морковных и запеканок)

1 ст. ложку муки слегка прожарить с таким же количеством масла и развести половиной стакана овощного отвара и 1 стаканом сметаны. Прокипятив в течение 5 минут, добавить по вкусу соль и процедить.

На 1 стакан сметаны — по 1 ст. ложке муки и масла.

СОУС ГРИБНОЙ (для картофельных котлет и запеканок)

Промытые в теплой воде сухие грибы замочить в 3 стаканах холодной воды в течение 2–3 часов, а затем в этой же воде сварить без добавления соли.

1 ст. ложку муки с таким же количеством масла прожарить до светлокоричневого цвета и развести 2 стаканами горячего процеженного грибного бульона. Полученный соус варить при слабом кипении 15–20 минут. Мелко нарезанный лук поджарить с маслом, добавить нашинкованные сваренные грибы и еще раз все вместе слегка прожарить, а затем переложить в соус, прибавить по вкусу соль и дать прокипеть.

На 50 г сухих грибов — 1 ст. ложку муки, 1 головку лука и 2 ст. ложки масла.

СОУС ТОМАТНЫЙ (для картофельных пирожков, фаршированных овощных и других блюд)

Коренья и лук очистить, мелко нарезать и поджарить в масле, добавив во время жарения муку. После этого положить томат-пюре, размешать, развести стаканом воды (или мясным бульоном) и проварить на слабом огне 5-10 минут. После окончания варки соус протереть, посолить по вкусу, положить в него кусочек сливочного масла и размешать.

На 1/2 стакана томата-пюре — 1/2 ст. ложки муки, по 1/2 шт. моркови, петрушки и лука, 1 ст. ложку масла.

СОУС С ЯЙЦОМ (для рулета картофельного и капустных котлет)

Муку слегка прожарить на масле, развести бульоном и дать соусу прокипеть 10–15 минут, после этого яичный желток развести в 1/4 стакана бульона или молока, влить в соус и размешать.

Вместо желтка в соус можно добавить рубленое вареное яйцо. На 1 ст. ложку муки — 1 яйцо и 1 ст. ложку масла

СОУС ЯИЧНО-МАСЛЯНЫЙ (для цветной капусты, спаржи, артишоков)

В кастрюлю влить 2 ст. ложки холодной воды, отбить 2 яичных желтка, тщательно отделив их от белков, добавить соль и взбить веничком; поставить кастрюлю на огонь или водяную баню и, постепенно подкладывая по маленькому куску сливочного масла, непрерывно помешивать, не допуская не только кипения, но и сильного нагревания. На каждый желток надо положить 75 г сливочного масла. Как только соус загустеет, прибавить по вкусу лимонный сок.

СОУС ЯИЧНЫЙ С ВИНОМ (для цветной капусты, спаржи, артишоков)

Желтки яиц растереть с сахарной пудрой, прибавить цедру, срезанную с лимона, и, подливая вино, взбивать смесь веничком. Кастрюлю со смесью поставить на слабый огонь или водяную баню и продолжать взбивать до загустения; при этом нельзя допускать кипения. По окончании варки цедру лимона вынуть, а в готовый соус прибавить по вкусу лимонный сок

На 3 яичных желтка — 3 ст. ложки сахарной пудры, 3/4

стакана белого столового вина, 1/4 лимона.

СОУС СУХАРНЫЙ (для цветной капусты и спаржи)

В разогретое масло всыпать мелко истолченные сухари и, поставив кастрюлю на огонь, дать сухарям зарумяниться; можно также сначала сухари поджарить на сковороде без масла, а затем соединить их с растопленным маслом.

На 2 ст. ложки сухарей — 3–4 ст. ложки масла.

ГРИБЫ

Для приготовления грибных блюд используют белые, подберезовики, подосиновики, шампиньоны, сморчки, маслята, лисички, опенки. У белых грибов, а также у подосиновиков и подберезовиков ножки надо очистить от земли и тонко срезать с них кожицу, отделив шляпку от ножки, а затем промыть и ошпарить горячей водой.

У шампиньонов ножки надо очистить от земли, а со шляпок снять тонкую пленку; затем шампиньоны положить в кастрюлю с холодной водой, добавить немного лимонной кислоты, чтобы предохранить грибы от потемнения. Потом шампиньоны надо переложить в другую чистую кастрюлю, залить горячей водой, добавить лимонную кислоту и кипятить 20 минут.

Сморчки и лисички надо перебрать, ножки очистить от земли, промыть и кипятить 10 минут. Затем снова промыть, нарезать и уже после этого жарить. У маслят надо очистить ножки, а со шляпок снять пленку, затем промыть, нарезать и обжарить.

ГРИБЫ В СМЕТАНЕ

Грибы очистить, промыть и ошпарить горячей водой. Откинув их на сито, дать стечь воде, нарезать ломтиками, посолить и обжарить на масле. Перед окончанием жарения в грибы добавить чайную ложку муки и перемешать; затем положить сметану, прокипятить, посыпать тертым сыром и запечь.

При подаче на стол посыпать грибы зеленью петрушки или укропом. Можно также запечь в сметане и консервированные грибы. Для этого следует слить рассол, а грибы промыть, изрезать и прожарить. В остальном поступить так же, как и со свежими грибами.

На 500 г свежих грибов — 1/2 стакана сметаны, 25 г сыра, 1 чайную ложку муки и 2 ст. ложки масла.

СМОРЧКИ В СМЕТАНЕ

Корешки сморчков очистить от земли, после чего грибы промыть и положить на 10 минут в кипящую воду, а затем снова промыть в холодной воде. Подготовленные грибы нарезать небольшими дольками, посолить, положить на сковороду и

обжарить на масле; затем посыпать мукой, еще раз поджарить, добавить сметану, прокипятить и посыпать сверху тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу. Готовые сморчки посыпать зеленью петрушки.

На 500 г сморчков — 1 стакан сметаны, 25 г сыра, 1 чайную ложку муки и 2 ст. ложки масла.

ГРИБЫ ЖАРЕНЫЕ

Грибы (белые, шампиньоны, рыжики) очистить, промыть, ошпарить горячей водой и обсушить на полотенце. Нарезав их затем крупными ломтиками, посолить и обжарить с обеих сторон на разогретой сковороде с маслом. После этого посыпать мукой и все вместе еще раз прожарить. Подать на той же сковороде горячими, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

На 500 г свежих грибов — 3–4 ст. ложки муки, 2–3 ст. ложки масла.

ГРИБЫ ЖАРЕНЫЕ, С ЛУКОМ

Очищенные грибы промыть, ошпарить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обжарить на масле и смешать с отдельно поджаренным луком. При подаче на стол грибы посыпать зеленью петрушки или укропом. К готовым грибам при желании можно добавить жареный картофель.

На 500 г свежих грибов — 1 головку лука и 3 ст. ложки масла.

ГРИБЫ ТУШЕНЫЕ

Грибы (лисички, опенки, сыроежки) очистить, промыть и вскипятить в подсоленной воде. Откинув на дуршлаг, переложить в кастрюлю с разогретым маслом, добавить 2–3 ст. ложки мясного бульона, накрыть крышкой и тушить, примерно, 30 минут. При подаче на стол добавить рубленую зелень и размешать.

На 500 г свежих грибов — 3 ст. ложки масла.

ГРИБЫ ТУШЕНЫЕ, В СЛИВКАХ

Свежие грибы (белые, подберезовики, подосиновики) очистить, промыть и ошпарить, а затем нарезать дольками, посолить и слегка обжарить. После этого сложить их в горшок или кастрюлю и залить кипяченными сливками. Зелень петрушки и укропа связать, вложив в середину пучка корицу, гвоздику, перец, лавровый лист, и положить в кастрюлю — в грибы. Грибы посолить, накрыть крышкой и поставить в умеренно горячий шкаф на 1 час для тушения. Когда грибы будут готовы, связанную зелень вынуть, а грибы подать в той же посуде, в которой они тушились.

На 500 г грибов — 1 стакан сливок и 1 ст. ложку масла.

ГРИБЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ

В запеченном виде можно приготовить разные грибы, но особенно вкусными получаются сморчки. Грибы очистить, промыть и положить на 5-10 минут в кипящую воду, после чего откинуть на дуршлаг и снова промыть в холодной воде (отвар в пищу не пригоден).

Нарезав ломтиками, поджарить грибы на разогретой сковороде с маслом. В конце обжаривания посыпать мукой, перемешать, влить сметану, дать прокипеть, а затем полить маслом (по желанию, посыпать также тертым сыром) и запечь в духовом шкафу.

Подать запеченные грибы на той же сковороде горячими.

СОЛЯНКА ГРИБНАЯ

Капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить масло, немного воды, уксус и тушить около часа. За 15–20 минут до окончания тушения прибавить томат-пюре, нарезанные дольками огурцы, сахар, соль, перец, лавровый лист.

Грибы (белые, подберезовики, рыжики и др.) очистить, промыть и положить на 10–15 минут в кипящую воду, затем нарезать ломтиками и обжарить в масле. Сложив грибы в миску, на той же сковороде поджарить лук и смешать его с грибами, добавив нарезанный огурец, соль, перец.

Половину тушеной капусты уложить слоем на сковороду, на капусту выложить приготовленные грибы и вновь покрыть слоем оставшейся капусты. Посыпав капусту сухарями и сбрызнув маслом, поставить сковороду в духовой шкаф для запекания.

При подаче на стол на солянку можно положить ломтик

лимона или маслины.

Грибную солянку можно приготовить также из квашеной капусты, не добавляя в этом случае уксуса. Свежие грибы можно заменить солеными или сушеными.

На 500 г свежих грибов — 1 кг свежей капусты, 1 соленый огурец, 1 головку лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 1–2 чайные ложки сахара, 2 ст. ложки масла.

КРУПЯНЫЕ И МУЧНЫЕ БЛЮДА

Из круп можно приготовить различные каши, котлеты или биточки, запеканки.

Кашу готовят в двух видах — рассыпчатую и вязкую. Рассыпчатую кашу готовят из цельной недробленой крупы (рис, перловая крупа, гречневая ядрица) или крупнодробленой. Вязкую кашу (главным образом молочную) можно варить из любой крупы.

При варке каши очень важно соблюдать правильное соотношение крупы и жидкости. Для рассыпчатой каши это соотношение постоянно, а для вязкой колеблется в зависимости от желательной густоты каши.

Перед заваркой крупу (пшено, рис и перловую) промывают два-три раза в холодной воде. Особенно тщательно следует перед варкой промывать пшено, так как оно содержит мучку, придающую ему горьковатый привкус.

Если крупа сильно засорена, ее предварительно просеивают сквозь сито или перебирают. Ядрицу промывают в том случае, если в ней есть пыль. Ядрицу можно предварительно слегка обжаритью.

Перловую крупу для ускорения варки целесообразно замочить на 3–4 часа. Для варки рассыпчатых каш берется вода в таком количестве, чтобы крупа набухла. При недостатке воды каша получается суховатой, при излишке — вязкой.

Как правило, при заварке каши крупу нужно засыпать в кипящую подсоленную воду и варить на слабом огне, изредка помешивая, до загустения; затем, чтобы каша упрела, кастрюлю с кашей следует плотно накрыть крышкой и поставить на водяную баню или в духовой шкаф. Для различных сортов крупы продолжительность упревания разная. В очень жарком духовом шкафу каша может подгореть, в предупреждение чего кастрюлю с кашей ставят на сковороду с водой.

Соль при варке молочных каш кладут в молоко до закладки крупы, причем ее берут меньше, чем для каши, приготовляемой

на воде. Для сладких каш соль берется в минимальном количестве, по вкусу.

КАШИ

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С МАСЛОМ

В кастрюлю влить воду, посолить, вскипятить. В кипящую посоленную воду засыпать гречневую крупу и, помешивая, варить до загустения в течение 15–20 минут. Когда каша загустеет, кастрюлю плотно накрыть крышкой и поставить на 3–4 часа для упревания.

На 2 стакана гречневой крупы — 1 чайную ложку соли, 3 стакана воды и 2 ст. ложки масла.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША ИЗ ПОДЖАРЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ

На сковороду положить 1 ст. ложку масла, растопить его и всыпать крупу. Сковороду поставить на плиту (на слабый огонь) или в духовку. Крупу, часто помешивая, надо держать на огне до тех пор, пока она не подрумянится. В кастрюлю влить 3 1/2 стакана воды, посолить ее и поставить на огонь. Когда вода закипит, всыпать крупу и, изредка помешивая, варить до загустения. После этого кастрюлю плотно накрыть крышкой и поставить упревать на 1–1 1/2 часа.

В русской печи каша приготовляется несколько иначе. Крупу, не поджаривая, засыпают в горшок, заливают 3 стаканами кипятка, солят, кладут 1 ст. ложку масла и ставят в печь к огню. Когда каша загустеет, ее нужно промешать, накрыть горшок крышкой и поставить в закрытую печь для упревания на 3–5 часов. Горячую кашу перед подачей на стол нужно хорошо размешать и положить в нее 1–2 ст. ложки масла.

На 2 1/2 стакана гречневой крупы (ядрицы) — 1 чайную ложку соли, 2–3 ст. ложки масла.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С МОЛОКОМ

Сварить рассыпчатую гречневую кашу и хорошо ее охладить. Холодную кашу разложить в тарелки и залить молоком.

На 2 1/2 стакана гречневой крупы (ядрицы) — 2 л молока, 1 чайную ложку соли.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША СО ШПИГОМ И ЛУКОМ

Свиной шпиг нарезать мелкими кубиками и прожарить вместе с нарезанным репчатым луком. Поджаренный шпиг с луком положить в готовую гречневую кашу и размешать.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С МОЗГАМИ

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Мозги положить на 15 минут в холодную воду, затем, вынув из воды, снять пленку, поместить в кастрюлю и залить холодной водой. Воды надо влить столько, чтобы она лишь покрывала мозги. Положив соль, лавровый лист и перец, влить уксус и поставить мозги варить. Как только вода закипит, кастрюлю снять с огня и оставить мозги в этой же воде на 10–15 минут, после этого вынуть их из воды, нарезать тонкими ломтиками и поджарить на сковороде с маслом. Затем смешать с кашей и все вместе прожарить еще в течение нескольких минут.

На 2 1/2 стакана гречневой крупы (ядрицы) — 300 г мозгов, 1 1/2 чайной ложки соли, 1 чайную ложку уксуса и 2–3 ст. ложки масла.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ЯЙЦОМ

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Яйца сварить вкрутую, очистить, разрезать пополам, а затем каждую половину нарезать на тонкие ломтики. Нарезанные яйца вместе с маслом положить в готовую гречневую кашу и размешать.

На 2 1/2 стакана гречневой крупы (ядрицы) — 2 яйца, 1 чайную ложку соли и 2–3 ст. ложки масла.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ЛИВЕРОМ

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Ливер (легкое) промыть, положить в кастрюлю, залить водой, посолить и варить при тихом кипении 1–1 1/2 часа до мягкости. Сваренный ливер охладить и пропустить через мясорубку или мелко изрубить ножом. Мелко нарезать лук и поджарить на сковороде с маслом. Потом добавить в него еще 1–2 ст. ложки масла и нарубленный ливер, по вкусу посолить и посыпать перцем. Когда ливер с луком поджарится, смешать его с готовой горячей гречневой кашей.

На 2 1/2 стакана гречневой крупы (ядрицы) — 300 г легкого, 1–2 головки репчатого лука, 1 чайную ложку соли и 2–3 ст. ложки масла.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ГРИБАМИ И ЛУКОМ

Сухие грибы промыть, сложить в кастрюлю, залить 3 стаканами холодной воды и оставить в воде на 1–1 1/2 часа. Когда грибы набухнут, вынуть их из воды, мелко нарезать, положить обратно в ту же воду, посолить и поставить варить. В закипевшую воду с грибами всыпать поджаренную крупу и размешать. Когда каша загустеет, поставить ее для упревания на 1–1 1/2 часа. Лук мелко нарезать и поджарить на сковороде с маслом. Поджаренный лук смешать с кашей.

В этой каше коровье масло можно заменить растительным. На 2 1/2 стакана гречневой крупы (ядрицы) — 50 г грибов (белых сушеных), 2 головки репчатого лука, 1 чайную ложку соли, 2–3 ст. ложки масла.

ПШЕННАЯ КАША С МАСЛОМ

В кастрюлю влить 4 стакана воды, положить столовую ложку масла и соль. Когда вода закипит, засыпать предварительно промытое пшено и варить до загустения. После этого кашу надо поставить на 50–60 минут для упревания. В готовую кашу положить 1–2 ст. ложки масла и размешать.

Пшенную кашу можно приготовить и другим способом. В кастрюлю влить 7–8 стаканов воды и всыпать 1 чайную ложку соли. Когда вода закипит, всыпать промытое пшено и варить 10–15 минут. После этого воду слить, в кашу положить 1 ст. ложку масла и поставить на 40–50 минут для упревания.

В готовую кашу положить 1–2 ст. ложки масла и размешать. На 2 стакана пшена — 1 чайную ложку соли и 2–3 ст. ложки масла.

ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ

Свежую тыкву очистить от кожи и зерен, мелко нарезать, положить в кастрюлю, залить 3 стаканами воды и варить 10–15 минут. Затем всыпать промытое пшено и, помешивая, варить еще 15–20 минут. Загустевшую кашу накрыть крышкой и поставить на

25–30 минут для упревания. Пшенную кашу с тыквой можно приготовить и на молоке (см. стр. 234). Отдельно подать масло.

На 1 1/2 стакана пшена — 750 г тыквы, 3 стакана воды, 1 чайную ложку соли.

КАША ИЗ ДРОБЛЕНОЙ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ

В кипящую подсоленную воду положить предварительно промытую крупу (если крупа мелкодробленая, то промывать не надо). Варить, помешивая, 15–20 минут. Когда каша загустеет, поставить ее на 40–50 минут для упревания под крышкой. Подать с маслом или со сгущенным (сладким) молоком.

На 2 стакана крупы — 4 стакана воды (для рассыпчатой каши) или 5 стаканов воды (для вязкой), 1 чайную ложку соли.

КАША ИЗ ЦЕЛЬНОЙ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ

Из этой крупы лучше готовить вязкую кашу. Крупу перебрать, промыть, засыпать в кипящую подсоленную воду и варить под крышкой при помешивании 25–30 минут, после чего поставить для упревания на 1 1/2 — 2 часа. Рекомендуется эту кашу, когда она готова, пропустить через мясорубку, а затем прогреть с маслом или сделать из нее запеканку. Из каши, пропущенной через мясорубку, можно также приготовить котлеты, биточки.

На 2 стакана крупы — 5–6 стаканов воды.

КАША ИЗ ЯЧНЕВОЙ ИЛИ ДРОБЛЕНОЙ ОВСЯНОЙ КРУПЫ

Влить в кастрюлю 4 1/2 стакана воды, положить столовую ложку масла и посолить. Когда вода закипит, всыпать крупу и варить до загустения. После этого поставить кашу на 30–40 минут для упревания. Готовую кашу размешать, разложить на тарелки и полить маслом.

На 2 1/2 стакана крупы — 1 чайную ложку соли, 2–3 ст. ложки масла.

ЯЧНЕВАЯ КАША СО СВИНЫМ ИЛИ БАРАНЬИМ САЛОМ

Заварить ячневую кашу. Сало мелко нарезать или пропустить через мясорубку и, положив на сковороду, поджарить до

получения шкварок. Растопленное сало вместе со шкварками влить в кашу, размешать ее и поставить для упревания на 30–40 минут.

На 2 1/2 стакана ячневой крупы — 100 г сырого свиного или бараньего сала (внутреннего), 1 чайную ложку соли.

ПЕРЛОВАЯ КАША С МАСЛОМ

Крупу всыпать в кипящую воду и дать ей покипеть 5 минут. После этого крупу откинуть на сито, дать стечь воде. В кастрюлю влить 3 1/2 стакана воды, добавить ложку масла и посолить. Когда вода закипит, положить подготовленную крупу и варить до загустения. После этого кашу на 1 1/2 часа поставить для упревания.

В готовую кашу положить 1–2 ст. ложки масла и размешать. На 2 стакана перловой крупы — 1 чайную ложку соли, 2–3 ст. ложки масла.

САГОВАЯ КАША С МАСЛОМ

В кастрюлю влить 5 стаканов воды и посолить. Когда вода закипит, всыпать саго и варить на слабом огне до загустения. После этого поставить кашу для упревания на 20–30 минут. В готовую кашу положить масло и размешать.

На 1 1/2 стакана саго — 3/4 чайной ложки соли, 2 ст. ложки масла.

РИСОВАЯ КАША С МАСЛОМ

В кастрюлю влить 4 стакана воды, положить масло и посолить. Когда вода закипит, всыпать промытый рис и варить его при тихом кипении до загустения. После этого поставить для упревания на 50 минут.

На 2 стакана риса — 1 чайную ложку соли, 2–3 ст. ложки масла.

РИСОВАЯ КАША С ТОМАТОМ И СЫРОМ

Промыть рис, сварить в подсоленной воде и откинуть на сито. Затем рис переложить на сковороду с растопленным маслом и

поджаривать, осторожно помешивая, до тех пор, пока рис слегка зарумянится, после чего залить горячим томатным соусом, посыпать тертым сыром и тщательно перемешать.

На 1 стакан риса — 1/2 стакана томатного соуса, 30 г тертого сыра, 3 ст. ложки масла.

МОЛОЧНЫЕ КАШИ

Молочную кашу варят из всех видов крупы, за исключением гречневой крупы (ядрицы).

Для приготовления молочной каши берут свежее цельное или снятое молоко (в последнем случае нужно добавлять в кашу масло). Можно также пользоваться сухим или сгущенным молоком.

На сгущенном молоке рекомендуется готовить сладкую кашу. Молочную кашу варят вязкой, некрутой. В готовую молочную кашу можно по вкусу добавлять сливочное масло и сахар.

РИСОВАЯ КАША

Промыть рис, засыпать в кипящую воду и варить 5–8 минут, после чего выложить на дуршлаг или решето. Как только вода стечет, переложить рис в кастрюлю с горячим молоком и, помешивая, варить его на слабом огне 15 минут, затем положить сахар и соль, размешать, накрыть крышкой и для упревания поставить на 10–15 минут на водяную баню.

При подаче на стол можно в кашу положить сливочное масло. На 1 стакан риса — 4 стакана молока, 1 ст. ложку сахара, 1/4 чайной ложки соли.

МАННАЯ КАША

В кипящее молоко тонкой струйкой всыпать крупу и, непрерывно помешивая, варить на слабом огне 10–15 минут до загустения. После этого положить сахар, соль и размешать.

В кашу можно положить 1–2 ст. ложки масла. На 1 стакан манной крупы 5 стаканов молока, 1 ст. ложку сахара и 1/2 чайной ложки соли.

КАША ИЗ ДРОБЛЕНОЙ ОВСЯНОЙ КРУПЫ

Овсяную дробленую крупу всыпать в кипящее молоко, добавить соль и варить на легком огне при помешивании 20–30 минут, до загустения.

На 2 стакана крупы — 4 стакана молока, 1 чайную ложку соли, 2–3 ст. ложки масла.

КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ («ГЕРКУЛЕС»)

В горячее молоко всыпать крупу и варить 10–15 минут до загустения, посолить и размешать.

В готовую кашу добавить 2 ст. ложки масла. На 2 стакана крупы — 5 стаканов молока, 1/2 чайной ложки соли.

ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ОВСЯНАЯ КАША

В кипящее молоко тонкой струйкой всыпать крупу и, помешивая, варить 10–15 минут на слабом огне, до загустения, после чего положить соль и размешать.

В кашу можно положить 1–2 ст. ложки масла. На 1 стакан крупы — 5 стаканов молока и 1/2 чайной ложки соли.

ПЕРЛОВАЯ КАША

Промытую перловую крупу засыпать в кипящую воду и варить 10–12 минут. Далее поступать так же, как при варке рисовой молочной каши.

На 1 стакан перловой крупы — 4 стакана молока, 1/2 ст. ложки сахара, 1/4 чайной ложки соли.

ПШЕННАЯ КАША

В кипящее молоко засыпать хорошо промытое пшено и, часто помешивая, варить на слабом огне 30 минут. После этого положить сахар, посолить, размешать и поставить кашу для упревания на 15–20 минут.

На 1 стакан пшена — 4 стакана молока, 1 ст. ложку сахара, 1/4 чайной ложки соли.

ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ КАША С ТЫКВОЙ

Очищенную и мелко нарезанную тыкву положить в горячее молоко и варить в течение 10–15 минут, затем засыпать промытое пшено, положить соль и, помешивая, продолжать варить еще 15–20 минут до загустения. Сваренную кашу для упревания поставить на 25–30 минут на водяную баню или в духовой шкаф.

На 1 стакан пшена — 3 стакана молока, 500 г тыквы, 1 чайную ложку сахара, 1/2 чайной ложки соли.

КРУПЯНЫЕ ЗАПЕКАНКИ И БИТОЧКИ

Запеканки приготовляют главным образом из пшена, риса и манной крупы.

Для запеканки нужно приготовить густую вязкую кашу. При варке этой каши на 1 стакан крупы следует взять 3 стакана молока или воды.

Готовая каша запекается на сковороде, которую предварительно смазывают маслом. Чтобы запеканка не пригорела, дно и края сковороды посыпают толчеными сухарями. Выложенную на сковороду кашу следует разровнять, посыпать толчеными сухарями, полить маслом и запекать в духовом шкафу в течение 15–20 минут до образования румяной корочки.

ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ФРУКТАМИ

Сварить манную кашу на молоке. В готовую кашу добавить сахар, яйца, соль, масло, все это перемешать и выложить на смазанную маслом сковороду. Поверхность каши разровнять, посыпать сахарным песком и запечь до образования румяной корочки.

Перед подачей на стол сверху на кашу положить свежие вареные или консервированные фрукты и полить сладким фруктовым или ягодным соусом.

На 1 стакан манной крупы — 4 стакана молока, 1/2 чайной ложки соли, 2–3 ст. ложки сахара, 100 г фруктов разных, 2 яйца, 2–3 ст. ложки масла.

ЗАПЕКАНКА ПШЕННАЯ, РИСОВАЯ, ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ОВСЯНАЯ

В кипящее молоко всыпать крупу и варить до загустения; после этого посолить, положить сахар, хорошо размешать, выложить на сковороду и запечь.

Готовую запеканку отделить тонким ножом от краев сковороды, выложить на блюдо и разрезать на 5–6 кусков. Перед подачей на стол полить запеканку маслом. При желании масло можно заменить горячим ягодным киселем и посыпать запеканку сахаром или залить сметаной.

На 1 стакан крупы — 3 стакана молока, по 1 ст. ложке сахара и сухарей, 1/4 чайной ложки соли и 2 ст. ложки масла.

ЗАПЕКАНКА ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ

Сварить вязкую пшенную кашу на молоке или на воде. В готовую кашу добавить сырое яйцо, перебранный и промытый холодной водой изюм. Все это хорошо размешать, выложить на смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями сковороду и запечь.

КРУПЕНИК ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ

В кипящее молоко всыпать крупу и варить ее до загустения. После этого положить творог, протертый сквозь сито или пропущенный через мясорубку, сметану, размешать, добавить сырые яйца, соль, сахар. Все это хорошо перемешать и выложить в неглубокую кастрюлю или на сковороду, предварительно смазанную маслом и посыпанную сухарями, разровнять ложкой, смазать сверху сметаной, полить столовой ложкой растопленного масла и поставить в духовой шкаф на 40–50 минут. Готовый крупеник полить маслом. При желании масло можно заменить сметаной.

На 1 стакан гречневой крупы — 200 г творога, 1/2 стакана сметаны, 2 яйца, 2 стакана молока, 1/2 чайной ложки соли, по 2 ст. ложки масла и сахара.

КРУПЕНИК ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

В горячую или холодную рассыпчатую гречневую кашу положить творог, протертый сквозь сито или пропущенный через мясорубку, сметану, яйца, сахар и посолить. Всю эту массу хорошо перемешать, выложить на противень или сковороду, предварительно смазанную маслом и посыпанную сухарями, разровнять, сверху смазать сметаной и поставить в горячий духовой шкаф на 30–40 минут.

Перед подачей на стол полить крупеник растопленным маслом. При желании можно масло заменить сметаной.

На 1 стакан гречневой крупы — 200 г творога, 1/2 стакана сметаны, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 1/2 чайной ложки соли и 2 ст. ложки масла.

ПУДИНГ РИСОВЫЙ

Промытый рис варить в кипятке 10 минут. После этого воду слить, а рис залить горячим молоком, добавить соль и, помешивая, варить 25–30 минут. Затем добавить сахар, яйца, изюм, все это хорошо размешать, переложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду или в кастрюлю и запечь. Готовый пудинг выложить на блюдо, разрезать на порции и подать с фруктово-ягодным соусом.

На 1 стакан риса — 2 стакана молока, 2 яйца, 2–3 ст. ложки сахара, 50 г изюма, 1/2 чайной ложки соли, 1–2 ст. ложки масла.

БИТОЧКИ РИСОВЫЕ

Промытый рис положить в кипящую подсоленную воду и, помешивая, варить 20–25 минут. Загустевшую кашу поставить для упревания. В готовую кашу можно добавить сахар и яйца, размешать, дать каше остыть, а потом разделать биточки, обвалять в сухарях и поджарить на сковороде с маслом. Рисовые биточки можно подать со сладким или грибным соусом.

На 2 стакана риса — 5 стаканов воды, 1 ст. ложку сахара, 1 чайную ложку соли, 1/2 стакана сухарей, 2 ст. ложки масла.

БИТОЧКИ ПШЕННЫЕ

В кипящую воду добавить соль, сахар, всыпать промытое пшено и, помешивая, варить 15–20 минут. Затем кастрюлю с кашей накрыть крышкой и поставить на 25–30 минут для упревания.

Готовой каше дать несколько остыть, а потом, смочив руки в холодной воде, разделать биточки, обвалять их в муке или сухарях и поджарить на сковороде с маслом. Подают биточки с киселем, сметаной, маслом и молочным соусом.

На 2 стакана пшена — 5 стаканов воды или молока, 1 ст. ложку сахара, 1 чайную ложку соли, 1/2 стакана толченых сухарей, 2–3 ст. ложки масла.

БИТОЧКИ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ

В кипящую подсоленную воду (1 1/2 стакана) засыпать крупу и варить 30–35 минут. Когда каша загустеет, добавить творог, протертый сквозь сито или пропущенный через мясорубку, яйца, сахар и перемешать. Затем из каши приготовить биточки,

обвалять их в сухарях и поджарить на сковороде с обеих сторон, пока не образуется румяная корочка.

При подаче на стол на каждый биточек сверху можно положить ложку сметаны. Эти же биточки (без сметаны) можно подать к борщу и рассольнику.

На 1 стакан гречневой крупы — 100 г творога, 2 яйца, 1 чайную ложку сахара, 1/2 стакана толченых сухарей, 1/2 чайной ложки соли и 2 ст. ложки масла.

ПЛОВЫ

Пловы — блюда из риса, сваренного особым способом. Плов готовят с жареной и вареной бараниной, домашней птицей, рыбой, яйцами, с вареными и сушеными фруктами, орехами и овощами.

Для приготовления большинства пловов рис перед варкой промывают и замачивают в теплой воде в течение часа для набухания, после чего откидывают на дуршлаг или сито и варят по одному из следующих способов.

Первый способ. Промытый рис засыпать в подсоленную кипящую воду и варить, пока крупинки снаружи станут мягкими, а внутри еще будут сохранять некоторую упругость. В этот момент рис надо откинуть на сито и для охлаждения поливать его холодной водой. Затем в глубокой кастрюле растопить часть жира, положить туда отваренный рис, полить остальным жиром, закрыть кастрюлю крышкой и нагревать в течение 40–45 минут.

Для того, чтобы рис не пристал ко дну кастрюли, на дно предварительно надо положить очень тонкую лепешку из пресного теста, приготовленного, как для лапши. Эту лепешку подают на стол вместе с пловом.

Второй способ. В кипящую подсоленную воду (2 стакана воды на 1 стакан сухого риса) прибавить часть масла или топленого сала, засыпать промытый рис и варить при тихом кипении, не перемешивая. Когда рис впитает в себя всю воду, полить его остальным жиром, кастрюлю закрыть и продолжать варить еще 30–40 минут.

ПЛОВ С БАРАНИНОЙ

Баранину разрубить на небольшие куски, посыпать солью и перцем, обжарить на масле или сале вместе с мелко нарезанным луком. Как только лук и баранина поджарятся, залить их водой настолько, чтобы только покрыть водой баранину; прибавить зерна граната, кастрюлю закрыть и тушить мясо, пока оно не сделается мягким.

При подаче на стол на тарелки или на блюдо положить куски баранины вместе с соком, в котором они тушились, и засыпать их горячим пловом, сваренным по первому способу.

На 1 1/2 стакана риса — 500 г баранины, 2 головки лука, 2 граната средней величины, 1/2 стакана топленого масла.

ГУРИЙСКИЙ ПЛОВ

Приготовить плов (по первому способу) и при подаче на стол полить его сладкой подливкой. Для приготовления подливки мед смешать с равным количеством горячей воды, прибавить промытый изюм и все вместе прокипятить в течение 10 минут.

На 2 стакана риса — по 150 г изюма и меда и 1/2 стакана топленого масла.

УЗБЕКСКИЙ ПЛОВ

Баранину нарезать небольшими кусочками и обжарить в котелке (лучше чугунном) в сильно разогретом жире, после этого добавить лук, нарезанный соломкой, а потом морковь, также нарезанную соломкой, и обжарить вместе с бараниной; затем баранину залить 4 стаканами воды, добавить соль, перец и довести до кипения.

Рис тщательно промыть, сливая воду три-четыре раза, положить в котелок с мясом и разровнять.

Когда вода выкипит, на поверхности риса сделать несколько углублений (до дна котелка) при помощи веселки или чистой деревянной палочки; чтобы плов не подгорел, влить в эти углубления по 1–2 ст. ложки воды, после чего котелок плотно закрыть крышкой и оставить на 25–30 минут на очень слабом огне.

При подаче на стол плов уложить на блюдо в виде горки, сверху поместить кусочки баранины и посыпать сырым луком, нарезанным соломкой.

На 400 г жирной баранины — 2–3 стакана риса, 200–300 г моркови, 150–200 г лука, 200 г сала бараньего (или говяжьего) либо растительного масла.

ПЛОВ С ТЫКВОЙ И ФРУКТАМИ

Свежие яблоки и айву очистить от кожицы, удалить семена, разрезать на мелкие кубики и смешать с промытым изюмом.

В кастрюле растопить часть масла, покрыть дно ломтиками тыквы, очищенной от зерен и кожицы, на тыкву насыпать 1/3 часть промытого риса, положить слой фруктовой смеси, засыпать рисом, снова положить фрукты и засыпать остальным рисом. Все это полить оставшимся маслом и залить подсоленной водой настолько, чтобы покрыть водой верхний слой риса. Кастрюлю

накрыть крышкой и варить плов на слабом огне в течение часа.

На 1 1/2 стакана риса — 500 г тыквы, 200 г свежих яблок, по 100 г айвы и изюма, 1/2 стакана масла.

ПЛОВ С ИЗЮМОМ

Рис перебрать, промыть и залить на 10–15 минут кипятком. Затем рис переложить в кастрюлю с кипящей водой и варить до готовности, после чего откинуть рис на дуршлаг.

В отдельной кастрюле растопить масло, положить в нее отваренный рис, сверху залить его растопленным маслом и, плотно закрыв крышкой, поставить кастрюлю на очень слабый огонь на 25–30 минут.

Отдельно на слабом огне поджарить на масле перебранный, промытый и набухший в воде изюм.

При подаче на стол в каждую тарелку с пловом положить по кусочку сливочного масла, закрыв его сверху рисом, а поверх риса — поджаренный изюм.

На 2 стакана риса — 100 г изюма, 1/2 стакана масла топленого и 2 ст. ложки сливочного.

БЛЮДА ИЗ МУЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ

КЛЕЦКИ

Клецки приготовляют из пшеничной муки, манной крупы и толокна.

Клецки формуются следующим образом. Взять тесто столовой ложкой и прижать к стенке кастрюли с таким расчетом, чтобы тесто в ложке лежало плотно. Затем чайной ложкой, смоченной в горячей воде, отделить кусочек теста и опустить его в кипящую подсоленную воду. Клецки делают несколько удлиненной формы и более или менее одинаковой величины.

Клецки в масле, сухарях и сметане подаются как отдельное блюдо, а также могут служить гарниром к мясным блюдам. Клецки в молоке можно подать на второе или на третье блюдо.

КЛЕЦКИ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ИЛИ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ В МАСЛЕ

Вскипятив в кастрюле 3 1/2 стакана воды, посолить ее, положить ложку масла, затем засыпать манную крупу или муку и варить 6–8 минут, непрерывно помешивая. Заварившееся тесто снять с огня и, не давая остыть, по одному отбить в тесто сырые яйца, каждый раз размешивая его.

Из полученного теста сделать клецки и опустить в кипящую, слегка подсоленную воду на 5–7 минут. Готовые клецки выбрать из воды шумовкой на сито, чтобы стекла вода, положить на тарелку, полить растопленным сливочным маслом и подавать на стол.

Вместо масла клецки можно залить сметаной. В этом случае взять только 1 ложку масла для приготовления самого теста и 1/2 стакана сметаны.

На 1 стакан манной крупы или пшеничной муки — 5 яиц, 1/2 чайной ложки соли (в тесто) и 4 ст. ложки масла.

КЛЕЦКИ ИЗ ТОЛОКНА В МОЛОКЕ

Толокно положить в кастрюлю, залить 2 стаканами холодной воды и перемешать, чтобы не было комков. В полученное тесто отбить сырые яйца, посолить и снова перемешать. Из теста

сделать клецки, опустить их в горячее молоко и варить 8-10 минут. На стол клецки подавать в молоке, в котором они варились.

На 2 стакана толокна — 2 яйца, 4 стакана молока, 1/2 чайной ложки соли (в тесто).

ПЕЛЬМЕНИ В МАСЛЕ

Приготовить пельмени, как указано в рецепте «Бульон с пельменями». Опустить пельмени в кипящую подсоленную воду и варить 10 минут. После этого их надо выбрать шумовкой на блюдо и залить растопленным маслом или сметаной.

На 1 1/2 стакана пшеничной муки — 1 яйцо, 2 ст. ложки масла или 1/2 стакана сметаны, 400 г мяса (мякоти), 1 головку лука.

ЧЕБУРЕКИ

Мякоть баранины и баранье (желательно курдючное) сало вместе с репчатым луком пропустить через мясорубку или мелко изрубить ножом. В измельченное мясо прибавить соль, перец, мелко нарезанную зелень петрушки и, перемешивая эту массу лопаточкой, влить в нее 2-3 ст. ложки холодной воды. Потом перемешать этот фарш с отварным холодным рисом.

Из пшеничной муки, воды и яиц с прибавлением 1/2 чайной ложки соли замесить, как для лапши, пресное крутое тесто. Раскатав тесто до толщины 1 мм, вырезать из него кружки величиной с небольшое чайное блюдце. На половину каждого кружка положить фарш из баранины, накрыть его другой половиной кружка и соединить края, предварительно смазав их взбитым сырым яйцом. Перед подачей на стол жарить чебуреки на глубокой сковороде или противне с салом.

На 3 стакана муки — 400 г баранины, 100 г сала, 1 яйцо, 3/4 стакана воды для теста, 50 г риса, перец (по вкусу), 200 г топленого жира для жарения.

УКРАИНСКИЕ ГАЛУШКИ

Муку просеять, сделать в ней углубление в виде воронки, в которое влить 1/2 стакана воды, 2 ст. ложки растопленного масла и 2 яйца, взбитые с неполной чайной ложкой соли. Все это

смешать с мукой, а потом выбить, пока не получится гладкое, не очень крутое тесто.

Тесто раскатать ровным слоем толщиной 1/2 см и разрезать на небольшие кусочки любой формы.

Кусочки теста (галушки) опустить в подсоленную кипящую воду и варить при слабом кипении воды, примерно, 10 минут. Когда готовые галушки всплывут на поверхность воды, переложить их шумовкой в дуршлаг или на сито и дать стечь воде. В это время в кастрюле или на сковороде разогреть масло, положить в него галушки, перетряхивая в посуде, слегка поджарить и подать.

В заправленные маслом горячие галушки можно прибавить сметану. Масло можно заменить поджаренным свиным салом (шпигом), разрезав его на мелкие кубики, и вместе со шкварками заправить им галушки.

На 2 1/2 стакана пшеничной муки — 2 яйца, 1/2 стакана сметаны, 100 г сливочного или топленого масла.

МАКАРОНЫ

Приготовление блюд из макарон (лапши и вермишели) отличается простотой, требует небольшой затраты труда и времени. Макаронные изделия для варки закладывают в кипящую подсоленную воду. Воды берется 2 стакана на каждые 100 г макарон, соли 1/2 чайной ложки (5 г). Срок варки макарон 20–30 минут, а лапши — 12–15 минут. Сваренные макароны откидывают на сито. Когда вода стечет, макароны, не давая им остыть, заправляют маслом, или соусом.

Воду (отвар) после макарон следует использовать для заправочных супов, супов-пюре и соусов.

Макароны варят и без сливания воды. В этом случае воды берут меньше, с таким расчетом, чтобы макароны впитали всю воду. При этом способе варки на 100 г макарон берут 1 стакан воды. Макароны, как и при варке со сливанием воды, положить в кипящую подсоленную воду, варить при помешивании 20 минут, затем кастрюлю с макаронами накрыть крышкой и для упревания поставить на слабый огонь на 15–20 минут. После этого положить в готовые макароны масло, размешать и подавать на стол.

МАКАРОНЫ, ЛАПША И ВЕРМИШЕЛЬ В МАСЛЕ

Сварить макароны, вермишель или лапшу, как это указано выше, слить воду, заправить их маслом и размешать.

На 250 г макарон, вермишели или лапши — 2 ст. ложки масла.

МАКАРОНЫ С СЫРОМ

В горячие сваренные макароны положить масло и половину натертого сыра и все это хорошо размешать. При подаче макарон на стол посыпать их оставшимся сыром.

На 250 г макарон — 50 г сыра и 2 ст. ложки масла.

МАКАРОНЫ В ТОМАТЕ С ГРИБАМИ И ВЕТЧИНОЙ

Сварить макароны. Ветчину и сваренные грибы нарезать в виде мелкой лапши и поджарить на масле. Затем в поджаренные ветчину и грибы добавить томат-пюре, прокипятить, смешать с

макаронами, размешать и подавать к столу.

На 250 г макарон — 100 г вареной ветчины, 200 г свежих белых грибов или шампиньонов, 4 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки масла.

МАКАРОННИК ИЛИ ЛАПШЕВНИК С ЯЙЦОМ

Сварить макароны или лапшу, слить с них воду. В отдельную кастрюлю влить холодное молоко, положить сырые яйца, сахар, соль. Затем, хорошо размешав, влить это молоко в макароны или лапшу, уложенную на подмазанную маслом сковороду, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запекать в духовом шкафу 15–20 минут, пока не образуется румяная корочка. При подаче на стол посыпать макаронник сахаром или полить маслом.

На 250 г макарон или лапши — 1 яйцо, 1 стакан молока, по 2 ст. ложки сахара и сухарей, 1/2 чайной ложки соли и 1 ст. ложку масла.

МАКАРОННИК ИЛИ ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ

Сварить макароны или лапшу и смешать с сырыми яйцами, солью и сахаром. Творог протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку, хорошо смешать его с макаронами или лапшой, выложить на сковороду, подмазанную маслом, разровнять, сверху посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запекать в духовом шкафу 15–20 минут. При подаче на стол посыпать сверху сахаром.

На 250 г макарон — 2 яйца, 1 стакан творога, по 2 ст. ложки сахара и сухарей, 1/2 чайной ложки соли, 1 ст. ложку масла.

МАКАРОННИК ИЛИ ЛАПШЕВНИК С МЯСОМ

Сварить макароны или лапшу. Мясо (говядину, баранину, свинину) пропустить через мясорубку, посыпать солью и перцем и положить на разогретую с маслом сковороду, затем поджарить на слабом огне. Когда мясо будет готово, еще раз пропустить его через мясорубку, добавить 2 ст. ложки бульона или отвара от макарон и хорошо размешать. Можно также добавить в мясо поджаренный лук. Вместо сырого можно взять мясо вареное или жареное.

В сваренные макароны или лапшу положить сырые яйца,

соль, перемешать и ровным слоем выложить половину на сковороду, подмазанную маслом. На этот слой равномерно разложить подготовленный мясной фарш и закрыть его остальными макаронами или лапшой, разровнять, сверху посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запекать в духовом шкафу 15–20 минут.

На 250 г макарон или лапши — 250 г мяса (мякоти), 1 яйцо, 1/2 чайной ложки соли, 2 ст. ложки сухарей и 1 ст. ложку масла.

СУХИЕ ЗАВТРАКИ

Сухие завтраки — совершенно готовые к употреблению продукты из зерен кукурузы, пшеницы и риса.

В состав сухих завтраков («Кукурузные хлопья», «Пшеничные хлопья», «Воздушный рис», «Воздушная кукуруза», «Воздушная пшеница») входят продукты, богатые белками, углеводами, минеральными веществами, в них имеются жиры; они, таким образом, содержат необходимые человеку питательные вещества.

«Эти продукты, — говорил товарищ Микоян, — совершенно готовы к употреблению, а некоторые из них почти полностью готовы». Не требуя дополнительной кулинарной обработки, они, по определению товарища Микояна, «дают огромное удобство домашней хозяйке, которая не может уделить много времени кухне, дают огромное удобство детским садам, яслям, школам, которые не могут иметь большой штат обслуживающего персонала и большие кухни».

Расскажем, как изготовляется, к примеру, сухой готовый завтрак «Кукурузные хлопья».

Хлопья эти вырабатывают из самых лучших сортов кукурузы. Кукурузную крупу после очистки сначала варят 2–2,5 часа в сиропе (сахар, соль, вода), во вращающихся варочных аппаратах, затем ее охлаждают, сушат, расплющивают на специальных плющильных машинах. После этого ее обжаривают, просеивают, снова охлаждают и, наконец, упаковывают в коробки.

В процессе выработки и упаковки к продукту (как и ко многим другим фабричным пищевым товарам) не прикасаются руки: все делают машины, а роль человека сводится к наблюдению и регулированию работы машины.

После этой сложной производственной обработки получаются тончайшие хлопья кукурузной крупы, очень вкусные и питательные, имеющие, по сравнению с обычной крупой, два преимущества: хлопья значительно лучше усваиваются организмом, чем любая крупа, и они полностью готовы к употреблению.

Кукурузные хлопья не надо ни подогревать, ни варить; их едят в холодном виде, подавая к молоку, сливкам, сметане, простокваше, к творогу, кофе, фруктовым, овощным или ягодным сокам, компотам, к киселям, к меду, к варенью.

Во время еды хлопья постепенно подсыпают (или прибавляют) в блюдо, чтобы они не размокали.

«Пшеничные хлопья» — румяные, тонкие лепестки, получаемые из специально обработанных (расплющенных) зерен

отборной пшеницы; употребляют их точно так же, как и «Кукурузные хлопья».

Взорванные зерна кукурузы, риса и пшеницы называются «Воздушный рис», «Воздушная кукуруза» и «Воздушная пшеница».

Процесс производства этого вида сухих завтраков состоит в том, что крупу или зерно помещают в аппарат, по форме напоминающий пушку, где они постепенно все сильнее нагреваются. Когда давление достигает значительной силы, открывается затвор и пар внутри зерна, мгновенно расширяясь, взрывает зерно или крупу, в несколько раз увеличивая их в объеме (пшеницу и рис, например, в 10 раз).

Такие взорванные зерна или крупы представляют собою совершенно готовые к употреблению продукты. Они очень питательны, имеют приятный вкус и хорошо усваиваются организмом.

Способ употребления взорванных зерен такой же, как и хлопьев.

БЛЮДА ИЗ ФАСОЛИ, ГОРОХА, ЧЕЧЕВИЦЫ

Фасоль, горох и чечевица относятся к бобовым культурам. Они отличаются высокой пищевой ценностью, так как содержат большое количество белковых веществ.

При добавлении масла, свиного сала, копченой грудинки из фасоли, гороха и чечевицы можно приготовить много вкусных, питательных блюд. Фасоль по вкусовым качествам превосходит горох и чечевицу. Она бывает белая и цветная, с зернами различной величины. Хорошая фасоль имеет неповрежденные блестящие крупные зерна, однообразные по цвету и размерам.

Зерна хорошего гороха — крупные, почти одного размера, окраска их белая, желтая или зеленая. Кроме гороха с целыми зернами в продажу поступает и лущеный горох, у которого зерна расколоты пополам и частично освобождены от наружной оболочки. Такой горох содержит меньше грубой клетчатки и значительно быстрее разваривается.

В чечевице, как и в фасоли и в горохе, ценятся величина и равномерность зерен, а также зеленая окраска их.

Бобовые в готовом виде кожно подавать как отдельное блюдо или как гарнир к мясу или рыбе.

Перед варкой бобовые следует перебрать для удаления посторонних примесей и испорченных зерен и тщательно промыть; после этого, чтобы фасоль, горох или чечевица быстрее и равномернее разваривались, их замачивают в холодной воде в течение 3–4 часов.

Не следует замачивать бобовые на слишком длительный срок, особенно в теплом помещении, так как от этого они могут закиснуть.

Вода после замачивания в ней бобовых, особенно фасоли, приобретает неприятный привкус, поэтому ее сливают. Замоченные зерна варят в свежей несоленой воде и соль добавляют лишь в конце варки, так как разваривание в соленой воде происходит значительно медленнее. Такое же влияние, особенно при варке фасоли, оказывает и жесткость воды: в жесткой воде фасоль варится значительно дольше, чем в мягкой.

Приводим некоторые рецепты вторых блюд из бобовых. Рецепты приготовления супов и закусок из бобовых даны в соответствующих разделах книги.

ФАСОЛЬ С МАСЛОМ И ЛУКОМ

Фасоль промыть и замочить в холодной воде в течение 3–4 часов, затем воду слить, фасоль залить свежей водой и поставить варить. Когда фасоль разварится, воду слить, добавить поджаренный на масле лук, посолить и перемешать.

Таким же способом можно приготовить и горох. На 1 стакан фасоли — 1/2 чайной ложки соли, 1 головку лука и 1 ст. ложку масла.

ФАСОЛЬ В ТОМАТЕ

Сварить фасоль, как указано выше, воду слить, добавить поджаренный в масле лук, томат-пюре, посолить, перемешать и прогреть.

На 1 стакан фасоли — 2 ст. ложки томата-пюре, 1 головку лука и 1 ст. ложку масла.

ФАСОЛЬ С КАРТОФЕЛЕМ

Сварить фасоль и отдельно картофель. Сваренный картофель нарезать ломтиками, поджарить и смешать с фасолью. Туда же добавить сметану, мелко нарезанный поджаренный лук, томат-пюре, соль, перец, после чего еще раз перемешать, кастрюлю накрыть крышкой и поставить тушить в духовой шкаф или на легкий огонь.

На 1 стакан фасоли — 500 г картофеля, 2 головки лука, по 2 ст. ложки сметаны, томата-пюре и масла.

ФАСОЛЬ С ОРЕХАМИ

Фасоль перебрать, промыть, замочить в холодной воде, затем слить воду, снова залить фасоль холодной водой и сварить ее. После этого добавить в фасоль мелко нарезанный репчатый лук и дать закипеть.

Ядро грецкого ореха истолочь, добавить в фасоль, посыпать солью, перцем и все это размешать деревянной ложкой.

Подготовленную фасоль переложить в салатник или в глубокую фарфоровую посуду и перед подачей к столу посыпать рубленой зеленью. Фасоль с орехами можно подавать в горячем и в холодном виде.

На 1 стакан фасоли — 50 г ядра грецкого ореха, 1 головку лука репчатого или 75 г зеленого.

СТРУЧКИ ФАСОЛИ С ОРЕХОВЫМ СОУСОМ

Стручки фасоли очистить от жилок, промыть в холодной воде, нарезать дольками и сварить в кипящей подсоленной воде (варка зеленой фасоли продолжается, примерно, 15–20 минут).

Сваренную фасоль откинуть на сито или дуршлаг, дать стечь воде, после чего переложить фасоль в салатник или глубокую фарфоровую посуду и залить подготовленным ореховым соусом, способ приготовления которого описан ниже.

При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

ОРЕХОВЫЙ СОУС К ЗЕЛЕНОЙ ФАСОЛИ

Ядро грецкого ореха истолочь с чесноком и добавить соль, молотый красный перец, мелко нарезанные лук и зелень киндзы (или петрушки). Все это перемешать и развести уксусом.

На 100 г ядра грецкого ореха — 100 г репчатого или зеленого лука, 50 г зелени, 1/4 стакана уксуса, 1 дольку чеснока.

КОТЛЕТЫ ИЗ ФАСОЛИ С ГРИБНЫМ СОУСОМ

Сваренную фасоль смешать с замоченным в молоке хлебом, пропустить через мясорубку, добавить сырые яйца, соль и тщательно вымешать. Из полученной массы разделать котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить на сковороде, разогретой с маслом.

Подавать с грибным соусом. На 2 стакана фасоли — 50 г хлеба белого, 1/4 стакана молока, 2 яйца, 20 г сухих грибов, 1/2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сухарей и 3 ст. ложки масла.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ФАСОЛИ И КАРТОФЕЛЯ

Сваренные отдельно картофель и фасоль пропустить через мясорубку, добавить соль и перемешать. Половину полученной массы выложить на смазанную маслом сковороду, разровнять, положить поджаренный лук, накрыть его остальной массой, снова

разровнять, сбрызнуть маслом и запечь.

На 2 стакана фасоли — 500 г картофеля, 2 головки лука, 2 ст. ложки масла.

ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА ИЛИ ЧЕЧЕВИЦЫ

Горох или чечевицу перебрать, промыть и затем сварить на слабом огне. Когда горох или чечевица сварится, оставшуюся воду слить, положить соль, после чего горох или чечевицу размешать и пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито. Затем добавить мелко нарубленный и поджаренный на масле лук и снова хорошо перемешать.

На 1 стакан гороха или чечевицы — 1 головку лука и 2 ст. ложки масла.

ЧЕЧЕВИЦА С МАСЛОМ, ТОМАТОМ И ЛУКОМ

Чечевицу перебрать, хорошо промыть, залить 2 стаканами холодной воды и оставить для замачивания на 3–4 часа. После этого воду слить, залить чечевицу свежей водой и поставить варить. Перед окончанием варки положить соль. Как только чечевица будет готова и ее зерна сделаются мягкими, оставшуюся воду слить, чечевицу заправить маслом и подавать.

Чечевицу можно также заправить поджаренным луком. Для этого одну луковицу среднего размера нужно мелко нарезать и поджарить с небольшим количеством масла. Остальное масло положить непосредственно в чечевицу.

Чечевицу в томате с луком готовят так же, только в поджаренный лук нужно добавить 3–4 ст. ложки томата-пюре и дать прокипеть. Чечевица в сметане с луком приготовляется так же, как с одним луком: в поджаренный лук добавить 1/2 стакана сметаны и дать закипеть.

На 1 стакан чечевицы — 2 ст. ложки масла.

ЧЕЧЕВИЦА ТУШЕНАЯ, С КОПЧЕНОЙ ГРУДИНКОЙ

Промытую чечевицу замочить в холодной воде в течение 3–4 часов, затем воду слить. Грудинку обварить кипятком и нарезать тонкими ломтиками. Нашинковать лук и слегка поджарить его вместе с грудинкой. После этого чечевицу и грудинку положить в кастрюлю, залить стаканом воды или бульона, добавить томат-

пюре, соль, перец, лавровый лист и, накрыв кастрюлю, тушить чечевицу в течение 30 минут. Перед подачей на стол готовую чечевицу выложить на тарелку горкой и посыпать рубленой зеленью петрушки или укропом.

На 1 стакан чечевицы — 150 г грудинки, 2 головки лука и 1 ст. ложку томата-пюре.

ЧЕЧЕВИЦА С КУРАГОЙ

Перебранную чечевицу промыть, залить 2 1/2 стаканами холодной воды и варить 1–1 1/2 часа. Затем мелко нарезанный репчатый лук вместе с курагой (предварительно замоченной в течение 15 минут в теплой воде) поджарить с растопленным маслом, добавить соль, перец и переложить все это в кастрюлю с отваренной чечевицей. Туда же положить очищенные и пропущенные через мясорубку грецкие орехи. Всю эту массу варить в течение 10–15 минут, после чего снять с огня.

При подаче к столу посыпать сверху мелко нарезанной зеленью киндзы.

На 1 стакан чечевицы — 50 г кураги, 1–2 головки репчатого лука, 25 г очищенных грецких орехов, 2–3 ст. ложки растительного масла.

МОЛОЧНЫЕ И ЯИЧНЫЕ БЛЮДА

Наиболее распространенный и простой способ приготовления яиц — варка их в скорлупе всмятку, в мешочек, вкрутую. Перед варкой яйца следует обмыть в теплой воде и, если они подаются на стол в скорлупе, оставшиеся на них пятна оттереть солью.

В кипяток погружать яйца нужно все сразу, пользуясь для этого шумовкой или сеткой.

Яйца, сваренные всмятку и в мешочек, подают на тарелке, предварительно положив на нее салфетку. Одновременно ставят на стол рюмки фарфоровые или из пластмассы. Рюмки служат подставками для яиц во время еды.

ЯЙЦА ВСМЯТКУ

Вымытые яйца опустить в кипящую воду и варить в течение 3–4 минут. Яйца всмятку можно сварить и без кипячения. Для этого яйца положить в кастрюлю и залить кипятком, чтобы вода покрыла их. В воде яйца надо продержать 10 минут, затем воду слить, снова залить кипятком и вынуть через 2–3 минуты. Белок яйца, сваренного таким способом, не твердеет, а только сгущается в нежную белую массу, желток же остается полужидким.

ЯЙЦА В МЕШОЧЕК

Яйца опустить в кипящую воду. После погружения яиц вода должна вновь быстро закипеть, поэтому надо варить их на сильном огне и в достаточном количестве кипятка. Через 5–6 минут после погружения в кипяток яйца надо вынуть, облить холодной водой и горячими подать на стол.

ЯЙЦА ВКРУТУЮ

Время варки яиц вкрутую 8-10 минут, считая с момента закипания воды, в которую положены яйца. При более продолжительной варке белок яйца делается слишком твердым, а желток теряет свою яркожелтую окраску. Сваренные яйца надо немедленно опустить в холодную воду, иначе их трудно будет очистить от скорлупы.

Если сваренные яйца предназначены для приготовления

какого-нибудь блюда, их, вынув из кипятка, надо немедленно опустить в холодную воду, надколоть скорлупу и очистить. Правильно сваренное яйцо легко очищается, свернувшийся белок представляет собой плотную оболочку, удерживающую желток, который остается полужидким.

ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ

На сковороде разогреть масло, выпустить яйца, стараясь не разорвать оболочки желтков, посолить, подержать сковороду 1–2 минуты на плите, а затем поставить на 3–4 минуты в горячий духовой шкаф. Как только белок примет молочно-белый цвет, яичницу надо подать на той же сковороде или на подогретой тарелке.

Если нет духового шкафа, сковороду с яйцами во время жарения следует накрыть крышкой или тарелкой.

ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ С ГАРНИРОМ

Для приготовления яичницы-глазуньи с каким-либо гарниром сначала надо поджарить на сковороде ломтики черного хлеба, сала, ветчины, сосисок, колбасы, шампиньонов или других свежих грибов, помидоров, кабачков и пр. При этом шампиньоны и другие грибы нужно поджарить до готовности. Затем выпустить на поджаренный гарнир яйца, посолить их и поджарить яичницу так же, как это указано в предыдущем рецепте.

ВЗБИТАЯ ЯИЧНИЦА

В маленькой кастрюле растопить сливочное масло, сюда же отбить яйца, влить немного молока (на 3 яйца — 1 ст. ложку масла, 2 ст. ложки молока), посолить и взбить вилкой. После этого поставить на средний огонь и варить, непрерывно помешивая деревянной лопаточкой. Когда яичница превратится в жидкую кашу, снять ее с огня и некоторое время помешивать, затем выложить яичницу на тарелку или в чашку, обложить гренками из белого хлеба, поджаренными на масле.

Такую яичницу можно подать с овощами, а также с мясными продуктами, например с вареной ветчиной, копченой грудинкой, сосисками. Эти продукты нарезают мелкими кубиками, слегка поджаривают на сковороде с маслом, затем смешивают с

яичницей. Такие продукты, как жареные грибы в сметане, жареные дольки свежих помидоров, вареные зеленые бобы, зеленый горошек, заправленный маслом, обычно кладут на яичницу сверху, когда она уже готова.

ЯИЧНИЦА С ЗЕЛЕНОЙ ФАСОЛЬЮ

Зеленые бобы фасоли очистить от жилок, разрезать на кусочки, сварить в подсоленном кипятке, откинуть на сито, потом слегка поджарить на сковороде с маслом; после этого фасоль залить яйцом, посолить и жарение продолжать до готовности яиц. Подать яичницу надо на той же сковороде, на которой она жарилась.

На 5 яиц — 200 г стручков фасоли и 1 ст. ложку масла.

ЯИЧНИЦА С СЕЛЬДЬЮ

Одну небольшую сельдь очистить от кожи и костей, разрезать на 8-10 кусочков, которые положить на горячую сковороду с маслом, выпустить 4–5 яиц и держать яичницу на огне несколько минут. При подаче на стол посыпать яичницу зеленью петрушки или мелко нарезанным зеленым луком.

ОМЛЕТЫ

Омлет приготовляется как из одних яиц (натуральный), так и с добавлением мясных, рыбных и молочных продуктов, а также различных овощей, зелени, фруктов и ягод. Эти продукты смешивают с сырыми взбитыми яйцами или кладут как начинку и завертывают в середину омлета.

Отдельно в соуснике можно подать соответствующий начинке омлета соус: томатный, с красным вином, молочный, яично-масляный.

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ

Отбитые в миску или в кастрюлю яйца посолить, влить немного молока и взбить ложкой или вилкой. Полученную массу вылить на горячую сковороду с маслом и жарить на сильном огне, слегка встряхивая сковороду, чтобы яичная масса прогревалась

равномерно. Как только яичница начнет густеть, гибким ножом завернуть ее края с двух сторон к середине, придавая таким образом яичнице форму продолговатого пирожка; откинуть его швом вниз на тарелку или овальное блюдо, смазать кусочком сливочного масла и тотчас же подать на стол.

На 3 яйца — по 1 ст. ложке молока и масла.

ОМЛЕТ С СЫРОМ

Мякоть белого хлеба намочить в молоке, размять, прибавить сырые яйца, все это хорошо взбить ложкой, всыпать натертый сыр, посолить, перемешать, вылить на горячую сковороду с маслом и жарить, как натуральный омлет. Этот омлет можно вылить на горячую сковороду с маслом и запечь в духовом шкафу. Омлет будет очень пышным, если половину белков отделить, взбить в пену и перед запеканием смешать с приготовленной массой.

На 3 яйца — 50 г сыра, 50 г белого хлеба, 3 ст. ложки молока и 1 ст. ложку масла.

ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

Яйца отбить в кастрюлю и слегка взбить. Мелко нарезанный зеленый лук смешать со взбитыми яйцами, посолить и жарить, как натуральный омлет. На каждые 3 яйца взять по 1 ст. ложке мелко нарезанного лука, растопленного масла и молока.

ОМЛЕТ СО СВЕЖИМИ КАБАЧКАМИ, ТЫКВОЙ ИЛИ СВЕЖИМИ БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

Овощи очистить, нарезать кубиками, а грибы — тонкими ломтиками, посолить и поджарить, а потом смешать со взбитыми яйцами. Эти омлеты хорошо полить горячим густым соусом из сметаны и посыпать рубленой зеленью петрушки или укропом.

ОМЛЕТ С ЯБЛОКАМИ

Свежие, не очень кислые яблоки очистить от кожуры, вырезать сердцевину, нарезать тонкими ломтиками и слегка поджарить на сковороде с маслом. На поджаренные яблоки вылить взбитые яйца, перемешать и жарить, как натуральный

омлет.

На 3 яйца — 100 г яблок и 1 ст. ложку масла.

ОМЛЕТ СО ШПИНАТОМ

Приготовляется так же, как омлет с луком, но свежего шпината берется вдвое меньше, чем лука.

ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ

Очистить сырой картофель, нарезать его мелкими кубиками и поджарить на сковороде с маслом. Затем картофель залить взбитыми с молоком яйцами, перемешать и жарить, как натуральный омлет.

На 3 яйца — 100 г картофеля, по 1 ст. ложке молока и масла.

ОМЛЕТ С СЕМГОЙ

Семгу очистить от кожи и костей, нарезать мелкими кусочками, смешать со взбитыми с молоком яйцами и жарить, как натуральный омлет. При подаче на стол омлет можно полить яично-масляным соусом или растопленным сливочным маслом.

На 3 яйца — 50 г семги и 1 ст. ложку масла.

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА

Сваренные вкрутую яйца очистить от скорлупы, разрезать пополам (в длину), из каждой половинки яйца вынуть желток и вырезать часть белка так, чтобы углубление в белке получилось продолговатым. Желтки протереть сквозь сито, прибавить мелко нарубленные белки, вареную ветчину и зелень петрушки, поджаренный на масле лук, а также намоченный в молоке белый хлеб, соль, немного молока, перца и сырое яйцо. Все это хорошо перемешать и полученным фаршем наполнить с верхом половинки яйца, придавая каждой половинке форму целого яйца.

На сковороду положить картофельное пюре, симметрично уложить на него фаршированные яйца, посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в горячем духовом шкафу.

Вместо ветчины для фарша можно взять мелко нарубленные, а затем поджаренные белые грибы, шампиньоны, жареное мясо,

жареную телятину, курицу, дичь и пр.

На 5 яиц — 25 г сыра, 50 г ветчины, 50 г белого хлеба, 1/2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки молока в фарш, 1/2 стакана молока для пюре, 500 г картофеля и 2 ст. ложки масла.

МОЛОЧНЫЕ БЛЮДА

Для приготовления молочных блюд (сырников, вареников, пудингов, творожников и т. п.) нужно взять сухой отпрессованный творог или готовую сырковую массу (сладкую или соленую). Влажный творог следует положить под пресс. Для этого творог надо завернуть в вымытую в кипятке, отжатую и сложенную вдвое марлю или полотняную салфетку, сверток положить между двумя чистыми, ошпаренными кипятком, дощечками, сверху положить какой-либо груз и оставить так на 2–3 часа.

ТВОРОЖНИКИ

Творог пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито, сложить в глубокое блюдо или в кастрюлю, всыпать туда же 1/4 стакана просеянной муки, сахар, соль, ванилин, добавить сырое яйцо. Все это хорошо перемешать, выложить на посыпанный мукой стол, скатать творожную массу в форме толстой колбаски и разрезать ее поперек на 10 равных по величине лепешек. Каждую лепешку обвалять в муке, положить на разогретую с маслом сковороду и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Готовые творожники уложить на блюдо. При желании, их можно обсыпать сахарной пудрой и подать горячими со сметаной или фруктовым сиропом.

На 500 г творога — 1/2 стакана сметаны, 1 яйцо, по 2 ст. ложки масла и сахара, 1/2 стакана муки, 1/4 порошка ванилина.

ТВОРОЖНИКИ С МОРКОВЬЮ

Морковь промыть, очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, сложить в кастрюлю, подлить 1/4 стакана воды, прибавить 1/2 ст. ложки масла. Затем, закрыв кастрюлю крышкой, поставить морковь на огонь и тушить, наблюдая, чтобы она не подгорела. Если вода вся выкипит, а морковь будет еще твердой, надо добавить 1–2 ст. ложки воды, так чтобы к моменту готовности моркови вся вода выкипела.

Готовую морковь протереть сквозь волосяное сито, смешать с протертым творогом, прибавить 1/2 стакана муки или манной крупы, сырое яйцо, сахар, соль и все это перемешать. Разделывать и готовить творожники так же, как указано в предыдущем рецепте.

На 300 г творога — 500 г моркови, 2 ст. ложки сахара, 1/2 стакана муки, 1 яйцо и 2 ст. ложки масла.

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С КАРТОФЕЛЕМ

Картофель очистить от кожуры и, не разрезая его, сварить в подсоленной воде. Сваренный картофель откинуть на сито или дуршлаг, дать воде стечь, переложить в миску и хорошо размять деревянным пестиком или ложкой. Мятый картофель перемешать с творогом, прибавить сырое яйцо, 1/2 стакана муки, сахар, соль. Все это хорошо размешать, выложить на стол, сделать из творожной массы лепешки, обвалять их в муке и с обеих сторон поджарить на масле до образования румяной корочки. На стол сырники подать горячими, с холодной сметаной.

Сырники можно также приготовить с изюмом. Для этого в творожную массу положить 50 г изюма, очищенного от веточек и промытого.

На 500 г творога — 800 г картофеля, 1 сырое яйцо, 3 ст. ложки сахара, 1/2 стакана сметаны, 1 стакан пшеничной муки, 3 ст. ложки масла.

ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ

В холодной воде или в молоке (1/2 стакана) взбить сырое яйцо, добавив неполную чайную ложку соли. Всыпать 2 стакана просеянной муки и замесить крутое тесто. Творог пропустить через мясорубку, прибавить в него сахар, желток, столовую ложку растопленного масла, 1/2 чайной ложки соли и все это хорошо перемешать. Тесто раскатать очень тонко, металлической выемкой или стаканчиком вырезать кружки, смазать их взбитым белком, положить на каждый кружок по чайной ложке творожной массы, а края соединить и защипать.

За 10 минут до подачи на стол вареники опустить в подсоленный кипяток и варить, пока они не всплывут. Затем вынуть их шумовкой, сложить на блюдо или в салатник, полить растопленным маслом и подавать со сметаной или с фруктовым сиропом.

На 500 г творога — 3/4 стакана сметаны, 2 яйца, 2 стакана пшеничной муки, 2 ст. ложки сахара и 2 ст. ложки масла.

СЫРНЫЕ КРОКЕТЫ

Взбить яичные белки. Натереть сыр и высыпать во взбитые белки. Из полученной массы сделать небольшие шарики и поставить их на холод, чтобы застыли. Истолочь и просеять белые сухари. Желток слегка разбить вилкой и прибавить к нему 1 ст. ложку воды. Застывшие шарики обвалять в толченых сухарях, затем во взбитом яйце, еще раз в сухарях и жарить в течение 1–2 минут. Подавать на стол со сметаной и гарниром из стручковой фасоли.

На 200 г плавленого сыра — 2 яичных белка, яичный желток, 2–3 ст. ложки сухарей, 1 стакан сметаны, жир (для жарения).

НАЛИСТНИКИ С ТВОРОГОМ

Тесто и творожный фарш приготовить так же, как для блинчиков с творогом. Испечь очень тонкие блинчики на маленьких блинных сковородах. Творог завернуть в блинчики, придав им форму сарделек. Подготовленные блинчики смочить в сыром яйце, обвалять в толченых сухарях и обжарить на сковороде в масле или смальце. На стол подать горячими со сметаной или вареньем.

ТВОРОГ СО СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНЬЮ

Листики зеленого салата или молодого шпината перебрать, очистить от стебельков, промыть и положить на решето, чтобы вода стекла. Отсушить зелень чистым полотенцем и мелко нарезать. Творог посолить, посыпать сахаром, перемешать и пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито. Творожную массу слегка перемешать с нарезанной зеленью и выложить горкой на круглое блюдо или на отдельные тарелочки. Сверху творожной горки сделать ложкой углубление и наполнить его холодной сметаной. Края блюда с творогом можно украсить листиками салата или веточками зелени петрушки.

Вместо салата творог можно смешать с мелко нарезанным укропом, рубленой зеленью петрушки или с молодыми листиками редиски. Зелени при этом надо взять не более 50 г.

На 500 г творога — 1 стакан сметаны, 100 г зеленого салата или шпината, 2 ст. ложки сахара.

БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ

Одно яйцо отбить в кастрюлю, всыпать туда 1 ст. ложку сахарного песка, 1/2 чайной ложки соли, влить 1 стакан холодного молока и все это перемешать. После этого понемногу всыпать просеянную муку, тщательно вымешивая деревянной лопаточкой, затем развести остальным молоком, прибавляя его в тесто небольшими порциями.

Разогретую сковороду хорошо смазать маслом и налить на нее тесто в таком количестве, чтобы оно покрыло сковороду тонким слоем. Сковороду поставить на средний огонь. Как только нижняя сторона блинчика пропечется и зарумянится, надо снять блинчик тонким ножом, а сковороду быстро смазать маслом и вновь залить тестом.

Блинчики должны быть очень тонкими. Если они получаются толстыми, следует сделать тесто более жидким, прибавив в него немного молока.

Творог для начинки протереть сквозь сито, прибавить в него яичный желток, сахар, 1/2 чайной ложки соли, лимонную или апельсинную цедру, 1 ст. ложку растопленного масла и все это хорошо перемешать (при желании, в творог можно положить очищенный и промытый изюм). На обжаренную сторону блинчика положить 1 ст. ложку творога и завернуть блинчик конвертом. Чтобы блинчик не развернулся при обжаривании, последний изгиб надо смазать яичным белком. Блинчики положить на разогретую сковороду с маслом и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. На стол блинчики подавать горячими, посыпав их сахарной пудрой. Отдельно в соуснике подать сметану.

На 2 стакана пшеничной муки — 500 г творога, по 3/4 стакана сметаны и сахара, 3 стакана молока, 2 яйца и 2 ст. ложки масла.

ГАЛУШКИ ИЗ ТВОРОГА

Творог пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито, отбить в творог 2 сырых яйца, положить сахар, 1 ст. ложку растопленного масла, 1/2 чайной ложки соли и все это хорошо перемешать. Затем в полученную массу всыпать стакан просеянной муки и замесить. Творожное тесто выложить на посыпанный мукой стол и разрезать на четыре равных части, каждую часть скатать в форме тонкой колбаски, слегка приплюснуть, разрезать на небольшие косячки (ромбики), которые опустить в подсоленный кипяток и варить, пока они не всплывут на поверхность.

Готовые галушки выложить шумовкой на блюдо, полить растопленным маслом, посыпать толчеными сухарями, поджаренными до золотистого цвета. На стол подать их горячими со сметаной.

Сваренные галушки можно запечь в духовом шкафу. Для этого, положив на сковороду, их надо залить сметаной и сбрызнуть маслом.

Сковороду поместить на маленький противень с водой, поставить его в горячий духовой шкаф и держать там, пока галушки не покроются румяной корочкой.

На 500 г творога — 1/2 стакана сметаны, 2 яйца, 3 ст. ложки сахара, 1 стакан пшеничной муки, 2 ст. ложки сухарей и 3 ст. ложки масла.

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

В пропущенный через мясорубку творог положить 2 ст. ложки растопленного масла, взбитое с сахаром яйцо, манную крупу, 1/2 чайной ложки соли, ванилин. Все это тщательно перемешать деревянной лопаточкой, добавив очищенный и промытый изюм. После этого творожную массу выложить на подмазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями сковороду или в неглубокую кастрюлю, сровнять поверхность, смазать сметаной, сбрызнуть маслом и запекать в горячем духовом шкафу в течение 25–30 минут. На стол запеканку подают горячей с сиропом или со сметаной.

На 500 г творога — 1 яйцо, по 3 ст. ложки сметаны и сахара, 2 ст. ложки манной крупы, 100 г изюма, 1/4 порошка ванилина, 1 стакан ягодного или фруктового сиропа и 3 ст. ложки масла.

ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ СО ШПИНАТОМ

В протертый творог прибавить яичные желтки, 2 ст. ложки растопленного масла, сахар, соль, манную крупу. Все это хорошо перемешать и выбить деревянной лопаточкой. Шпинат перебрать, очистить от стебельков, листья промыть в двух-трех водах, откинуть на решето, дать стечь воде, затем мелко изрубить и перемешать с творожной массой.

Смешав эту массу со взбитыми в пену белками, переложить ее в смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями сковороду, сровнять поверхность, смазать ее сметаной, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить в духовой шкаф на

25–30 минут. Готовый горячий пудинг выложить на блюдо, полить маслом и подать с холодной сметаной.

На 500 г творога — 1 стакан сметаны, 3 яйца, по 2 ст. ложки сахара, манной крупы и масла, 250 г свежего шпината, 25 г сыра.

ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С ЦУКАТОМ

Творог протереть сквозь сито, положить в него яичные желтки, сахар, 1/4 чайной ложки соли, цедру с апельсина, манную крупу и влить растопленное масло. Всю эту массу выбить деревянной лопаточкой.

Затем примешать очищенный и промытый изюм, цукат, нарезанный мелкими кубиками, и взбитые в густую пену яичные белки. Творожную массу переложить в форму, смазанную внутри маслом и посыпанную сахаром, и варить на пару или испечь в духовом шкафу (в последнем случае форму посыпать не сахаром, а толчеными сухарями). На стол пудинг подается горячим, с фруктовым сиропом или с вареньем.

На 500 г творога — 4 яйца, 1/2 стакана сахара, 2 ст. ложки манной крупы, 100 г цуката, 50 г изюма, цедру апельсина и 3 ст. ложки сливочного масла.

СЛАДКАЯ СЫРКОВАЯ МАССА

Готовая сладкая сырковая масса высокого качества выпускается в продажу молочной промышленностью. В случае необходимости ее можно приготовить и дома. Для этого размягченное сливочное масло разрезать на маленькие кусочки, сложить в кастрюлю и выбивать деревянной лопаточкой до тех пор, пока оно не побелеет и не сделается пышным.

После этого положить сахар, ванилин, 1/4 чайной ложки соли. Все это хорошо перемешать и затем прибавлять небольшими частями протертый творог и сметану, каждый раз тщательно вымешивая.

Готовую сырковую массу положить горкой на блюдо, обровнять ножом, сверху ее можно украсить свежими или замороженными ягодами, рубленым жареным миндалем, миндальным печеньем или очищенными от кожуры рублеными фисташками. До подачи на стол сырковую массу поставить в холодное место.

Можно прибавить в сырковую массу 1 ст. ложку какао или шоколада в порошке или же 1 чайную ложку порошка корицы, а

также мелко нарезанные цукат, изюм и орехи.

На 500 г творога — 3 ст. ложки сметаны, 1 стакан сахара, 1/2 порошка ванилина и 100 г сливочного масла.

КЛЕЦКИ ИЗ БРЫНЗЫ

Свежую, не очень соленую брынзу протереть сквозь сито, сложить в миску, в которую влить молоко, всыпать 2 стакана пшеничной муки, положить 1 ст. ложку растопленного масла, сырое яйцо и все это перемешать. Полученное тесто вымесить до гладкости, прикрыть влажной салфеткой и в таком виде оставить на час. Добавляя муку, раскатать тесто слоем приблизительно в 1/2 см, разрезать на полоски шириной 2 см, нарезать их на маленькие кусочки и опустить в подсоленный кипяток.

Клецки надо варить до тех пор, пока они не всплывут на поверхность. После этого выложить их шумовкой на решето и дать стечь воде. Сваренные клецки обжарить на сковороде с маслом. На стол клецки подавать горячими со сметаной или маслом.

На 1 стакан пшеничной муки — 100 г брынзы, 1 яйцо, 1/3 стакана молока, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки масла.

ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С ОРЕХАМИ

Толченые сухари просеять сквозь решето. Орехи (или миндаль, ошпаренный кипятком и очищенный от кожуры) мелко нарубить, поджарить в духовом шкафу до светло-коричневого цвета и растереть в ступке с 2 ст. ложками сахара. Изюм очистить от веточек и промыть в теплой воде. В протертый сквозь сито творог прибавить сахар, 3 ст. ложки растопленного масла, яичные желтки, 1/2 чайной ложки соли, лимонную цедру и тщательно выбить деревлнной лопаточкой. Затем смешать творожную массу с толчеными сухарями, орехами, изюмом и после этого примешать взбитые в густую пену яичные белки.

Форму для пудинга смазать внутри сливочным маслом, посыпать сахарным песком и наполнить творожной массой. Форму заполнить на 3/4, закрыть крышкой и поместить в большую кастрюлю с водой (вода должна доходить лишь до 1/2 высоты формы). На дно кастрюли положить толстую бумагу или сложенную вдвое марлю. Кастрюлю накрыть крышкой и варить пудинг, примерно, час, подливая понемногу воду по мере того, как она будет выкипать.

Равномерная упругость поднявшейся и слегка отставшей от краев творожной массы является признаком готовности пудинга. Готовый пудинг выложить из формы на блюдо и подать горячим с фруктовым сиропом или со сметаной.

На 500 г творога — 5 яиц, 1/2 стакана сахара, 4 ст. ложки сухарей, 100 г изюма, 50 г орехов или миндаля, цедру лимонную или апельсинную и 3 ст. ложки сливочного масла.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО

Дрожжевое, или, как его иначе называют, кислое, тесто используют для выпечки разнообразных изделий: пирожков, пирогов, кулебяк, булочек, ватрушек, пончиков и т. п.

Дрожжи, положенные при замесе теста, сбраживают содержащиеся в муке сахаристые вещества, разлагая их на углекислый газ и спирт. Углекислый газ, образующийся в тесте в виде пузырьков, поднимает тесто и разрыхляет его.

Для приготовления теста расходуется дрожжей от 20 до 50 г на каждый килограмм муки. Чем больше положено в тесто сдобы (масла, яиц, сахара), тем больше надо брать и дрожжей. Дрожжи должны быть свежие, мягкие, с приятным спиртным запахом.

При замесе теста дрожжи разводят теплой водой или теплым молоком. Наиболее благоприятная температура для развития дрожжей 25–30 гр. Холодная вода или холодное молоко сильно замедляют жизнедеятельность дрожжей и, следовательно, препятствуют нормальному брожению и подъему теста. В свою очередь, слишком горячая вода или горячее молоко могут совершенно прекратить жизнедеятельность дрожжей.

Посуду с тестом после замеса надо покрыть чистым полотенцем или салфеткой и поставить для брожения в теплое место. Подошедшее тесто рекомендуется обминать, после чего снова дать ему подойти. Из теста, когда его обминают, удаляется часть углекислого газа, взамен которого поступает воздух. Это усиливает брожение, обеспечивая лучшее разрыхление и подъем.

Перед тем как замесить тесто, муку необходимо просеять для удаления комочков и случайных примесей, а также для введения в нее воздуха.

Жир в тесто можно класть различный: сливочное или топленое масло, маргарин, смалец, растительное масло.

Тесто можно приготовить безопарным или опарным способом. Опарный способ рекомендуется применять, если в тесто кладется много сдобы.

При безопарном способе тесто замешивается сразу, в один прием, после чего ему дают подойти, а затем обминают и дают подойти еще раз.

При опарном способе сначала приготовляется опара, т. е. жидкое тесто, для чего вливают всю полагающуюся по норме воду (или молоко), растворяют в ней дрожжи и всыпают половину муки. Подготовленную опару оставляют в теплом месте на 45–60 минут. За это время опара подходит и объем ее увеличивается в полтора-два раза. Когда брожение опары закончится и она начнет

понемногу опускаться, в нее добавляют сдобу, соль, хорошо размешивают, всыпают остальную муку и замешивают тесто. Тесто должно быть вымешено до гладкости, не прилипать к рукам и легко отставать от стенок посуды. После вымешивания тесто ставится для брожения в теплое место на 1 1/2 — 2 часа. Окончание брожения узнается так же, как и у опары, т. е. по начинающемуся оседанию теста.

Ни опаре, ни тесту не следует давать перестаиваться, так как это вызовет ухудшение качества теста. При перестаивании в тесте размножаются молочнокислые бактерии, которые превращают сахаристые вещества в молочную кислоту, отчего тесто и выпеченные из него изделия приобретают кисловатый привкус.

Следовательно, совершенно излишне ставить тесто с вечера. Для подъема теста вполне достаточно 2 1/2 — 3 часов.

Необходимо также соблюдать соотношение входящих в тесто количеств муки, сдобы и жидкости. При уменьшении или увеличении нормы основного продукта — муки — нужно пропорционально уменьшить или увеличить количество добавляемой жидкости (воды или молока), дрожжей и сдобы. Продукты, расходуемые для приготовления теста, следует точно отмеривать и отвешивать. Для приготовления теста на 1 кг муки обычно берется 30–40 г дрожжей, 2 стакана воды или молока, 2–4 столовые ложки жира, 2–3 яйца, 1 ст. ложка сахара и 1 чайная ложка соли.

ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

Приготовить опарное или безопарное тесто. Готовое тесто выложить на стол или пирожковую доску, посыпанную мукой, разделить на кусочки и, подкатывая, придать им форму шариков, которые оставить на 5–8 минут, чтобы тесто немного подошло. После этого шарики из теста раскатать в виде круглых лепешек, толщиной до 1 см, и положить на каждую лепешку подготовленную начинку. Края лепешки соединить и защипать, придавая пирожку овальную форму.

Разделанные пирожки уложить защипанной стороной на смазанный маслом пирожковый лист или сковороду на расстоянии 1 1/2 — 2 см один от другого и поставить на 15–20 минут в теплое место для подъема. После этого пирожки смазать взбитым яйцом и выпекать в духовом шкафу в течение 10–15 минут.

Готовые пирожки снять с листа, смазать сверху маслом и накрыть чистым полотенцем.

ПИРОГ ПЕЧЕНЫЙ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

Пирог можно делать, как и пирожки, с любой начинкой — из мяса, ливера, рыбы с рисом, с вязигой, капустой, с рисом и яйцом, с кашей, с грибами.

Приготовленное тесто (опарное или безопарное) разделить на 2 равных куска, каждый из них раскатать в ровный пласт толщиной приблизительно 3/4 см. Один пласт положить на пирожковый лист или противень, смазанный маслом, разложить на тесте ровным слоем начинку, накрыть его другим пластом теста и защипать; если окажется лишнее тесто, то его срезать с краев, придав пирогу правильную прямоугольную форму. Тесто можно раскатать и одним пластом, в этом случае после раскатки слегка посыпать тесто мукой, сложить вдвое и поместить на противень.

Пирог можно украсить разными фигурками из теста. Для этого оставшееся тесто тонко раскатать, вырезать из него ножом или выемкой ромбики, звездочки, кружочки, которые смазать взбитым яйцом с нижней стороны и красиво уложить на пирог. После этого дать пирогу подняться в теплом месте, смазать взбитым яйцом, сверху в двух-трех местах сделать проколы ножом для выхода пара во время выпечки и поставить в жаркий духовой шкаф на 25–30 минут.

Подавать пирог лучше всего горячим, разрезав вдоль на 2–3 части (смотря по величине пирога), и поперек — кусками шириной 4–5 см. К пирогу можно подать сливочное масло, а к пирогу с рыбным фаршем — икру. Если пирог не подают в горячем виде, то его надо переложить на чистую бумагу и накрыть полотенцем, чтобы он остывал постепенно, сохраняя мягкую нежную корочку.

ПИРОЖКИ ЖАРЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

Поставить опару, для чего в теплой воде (или молоке) развести дрожжи, всыпать половину взятой для теста муки и хорошо вымесить, чтобы не было комков. Посуду с опарой поставить на 40–50 минут в теплое место для подъема. Когда тесто подойдет, положить в него растопленное масло, яйца, сахар, соль, хорошо размешать, всыпать остальную муку и месить тесто, пока оно не станет отставать от стенок посуды. После этого тесто снова поставить в теплое место на 1 1/2 часа. Как только тесто поднимется, его надо обмять и дать вновь подойти, потом выложить на стол или доску, посыпанную мукой, для разделки.

Такое же тесто можно приготовить и без опары. Развести дрожжи в воде или молоке, положить масло, яйца, сахар и соль, всыпать всю муку, хорошо вымесить и дать после этого тесту дважды подойти.

За время подъема теста нужно приготовить начинку с таким расчетом, чтобы, как только будет готово тесто, сразу приступить к разделке пирожков.

Готовое опарное или безопарное тесто для пирожков разрезать на куски весом, примерно, 40–50 г, раскатать их, придавая форму шарика, дать им немного подняться. Затем каждый шарик раскатать в виде лепешки толщиной 0,5–1 см, положить на середину ее начинку, соединить края теста и защипать. Пирожки сложить на доску или пирожковый лист, посыпанный мукой, и дать им подняться в теплом месте.

После этого жарить пирожки на сковороде с растопленным коровьим или растительным маслом, переворачивая их с одной стороны на другую, чтобы они подрумянились. Точно так же приготовляют пончики с вареньем, повидлом, яблоками и пр.

На 1 кг пшеничной муки — 2 1/2 стакана молока или воды, 2–3 ст. ложки масла, 1 ст. ложку сахара, 2 яйца, 1 чайную ложку соли, 30 г дрожжей.

ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

Приготовленное тесто разделить на небольшие кусочки, скатать из них шарики, уложить их с промежутками 2–3 см на смазанный маслом лист или противень и поставить в теплое место. Когда шарики поднимутся, сделать в каждом из них донышком маленького стаканчика углубление и заполнить фаршем из творога. Ватрушки смазать яйцом и поставить в жаркий духовой шкаф на 10–15 минут.

Начинку для ватрушек можно сделать также из свежих ягод, джема или повидла. Свежие ягоды — клубнику, землянику, малину — положить в углубление теста, посыпать сахаром и края теста смазать взбитым яйцом.

СЛАДКИЙ ПИРОГ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

Сладкий пирог делают с начинкой из повидла, джема, варенья или яблок.

Готовое тесто раскатать слоем, примерно, 1/2 см, поместить на приготовленный противень, лист или круглую сковороду,

обрезать лишнее тесто, положить начинку и загнуть края на 1 1/2 — 2 см. Из остатков теста нарезать узкие полосы и сделать поверх начинки решетку. Полоску теста прикрепить к краям пирога яйцом. Затем поставить пирог в теплое место, чтобы он поднялся. Когда пирог поднимется, смазать верх взбитым яйцом и поставить в жаркий духовой шкаф на 20–30 минут.

Готовый пирог осторожно снять с противня, положить на бумагу, обсыпать сверху сахарной пудрой, смешанной с ванилином, нарезать, уложить на блюдо и подать.

К сладкому пирогу можно подать молоко или фруктовый сок.

СЛАДКИЙ ПИРОГ СО СВЕЖИМИ ЯГОДАМИ

Готовое тесто разделать так же, как это указано выше, поместить на чугунную сковороду или противень, а затем положить начинку из свежих ягод (клубники, земляники, малины, черники) и посыпать сахаром. Выпекать так же, как это указано в предыдущем рецепте.

КУЛЕБЯКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

Кулебяка отличается от пирога своей формой: она должна быть более узкой и высокой, тогда как пирог обычно делается широким и плоским. Кроме того, кулебяку иногда приготовляют с двумя или тремя различными начинками, располагая их слоями, например: слой отварного риса, затем слой мясного фарша и, наконец, слой крутых яиц, нарезанных кружочками. Для того, чтобы нижний слой теста с внутренней стороны в готовой кулебяке не получился влажным, на тесто кладут менее влажный фарш, как, например, рис, рассыпчатую кашу, а поверх — более влажный и сочный мясной или рыбный фарш.

Тесто, приготовленное опарным или безопарным способом, но более крутое и сдобное, чем обычно, раскатать полосой по длине противня или листа (толщиной 1 см, а по ширине 20 см), положить на полотенце, слегка посыпанное мукой, уложить на середину теста во всю его длину узкой полосой начинку, поднять края теста, соединить их и защипать; затем, приподняв полотенце за края, переложить осторожно кулебяку швом вниз на противень, смазанный маслом. Кулебяку можно украсить тонкими полосками из теста, располагая их поперек на некотором расстоянии одна от другой. Чтобы полоски теста лучше держались на кулебяке, концы и середину их с нижней стороны

нужно смазать яйцом. После этого поставить кулебяку в теплое место, дать ей немного подойти, а затем смазать яйцом, сделать в двух-трех местах проколы ножом для выхода пара во время выпечки и поставить в жаркий духовой шкаф. Выпекается кулебяка в течение 35–45 минут. Если во время выпечки зарумянивается только один конец кулебяки, то ее надо повернуть другим концом, а если начинает сверху подгорать, покрыть влажной бумагой. Чтобы узнать, готова ли кулебяка, надо проткнуть тесто лучинкой, и если на лучинке, вынутой из кулебяки, нет теста и она сухая, то кулебяка готова. Кулебяку снять с противня, покрыть полотенцем, чтобы она, остывая, сохранила мягкую корочку. Кулебяку можно подавать с мясным или куриным бульоном.

На 1 кг муки — 1 3/4 стакана молока, 50 г дрожжей, 100–125 г масла, 4–5 яичных желтков, 2 ст. ложки сахара, 1 чайную ложку соли. Начинки см. стр. 275.

БЕЛЯШИ (ВАТРУШКИ С МЯСОМ)

Приготовить дрожжевое тесто и разделать его в виде небольших лепешек.

Одновременно приготовить мясной фарш. Для этого мясо нарезать небольшими кусочками, мелко порубить или пропустить через мясорубку и смешать с мелко нарезанным луком, добавив соль и перец.

На середину лепешек положить столовую ложку фарша и защипать края теста, придавая ему форму ватрушки.

Приготовленные беляши обжарить с обеих сторон на разогретой сковороде с маслом (сначала со стороны открытой), после чего переложить их на блюдо.

На 500 г муки — 1 стакан молока или воды, 15 г дрожжей и 1/2 чайной ложки соли.

Для фарша — 400 г мяса (мякоти), 2–3 головки лука, 100 г жира для жарения (масла топленого, растительного или маргарина), соль.

БАБКА МОРКОВНАЯ

В посуду влить 1/2 стакана теплой воды, развести в ней дрожжи, положить натертую морковь, яйца, всыпать стакан просеянной муки и, размешав, поставить в теплое место для подъема.

В поднявшуюся опару всыпать остальную муку, положить масло, сахар, ванилин, цедру, соль, вымесить и поставить для вторичного подъема. Когда тесто хорошо поднимется, выложить его в форму, смазанную маслом, и поставить в духовой шкаф, примерно, на 1 час для выпечки.

Готовая морковная бабка должна получиться ярко-шафранного цвета с приятным запахом и хорошим вкусом.

На 500 г муки — 250 г морковного пюре, 100–125 г масла сливочного, 1 стакан сахара, 3 яйца, 20 г дрожжей, 1/2 чайной ложки соли.

ПРЕСНОЕ (БЕЗДРОЖЖЕВОЕ) ТЕСТО

Пресное (бездрожжевое) тесто готовят преимущественно на сметане, при этом на 500 г муки берут 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки масла или маргарина, 2 яйца, 1 ст. ложку сахара и 1/2 чайной ложки соли.

Если тесто готовят без сметаны, то на 500 г муки берут 200 г масла или маргарина, 1 ст. ложку сахара, 2 ст. ложки водки или коньяка, 1/2 чайной ложки соли.

Теста, полученного из этого количества продуктов, достаточно для выпечки 20–25 пирожков или ватрушек.

ПИРОЖКИ ИЗ ПРЕСНОГО ТЕСТА

На пирожковую доску просеять муку холмиком, сделать в нем углубление, в которое положить сметану, масло, соль, сахар. Отбить яйца и быстро замесить тесто. Скатав тесто в шар, положить его на тарелку, покрыть полотенцем и вынести в холодное место на 30–40 минут. После этого тесто раскатать слоем 1/2 см, вырезать кружки стаканом или специальной выемкой; смазав кружок теста сверху взбитым яйцом, положить на середину его начинку и делать пирожки разной формы. Пирожки уложить на лист с промежутками 1 1/2 — 2 см, смазать взбитым яйцом и выпекать в жарком духовом шкафу в течение 10–15 минут.

На 500 г муки — 1 стакан сметаны, 2 яйца, 1 ст. ложку сахара, 1/2 чайной ложки соли, 2 ст. ложки масла.

ВАТРУШКИ ИЗ ПРЕСНОГО ТЕСТА

Приготовить пресное тесто, как указано выше, раскатать толщиной 1/2 см, вырезать стаканом или круглой выемкой кружки; обрезки теста смять в комок, снова раскатать и также вырезать кружки. Положить на кружок творог или ягоды, загнуть края кружков, после чего ватрушки уложить на сухой лист или противень, смазать взбитым яйцом и поставить в жаркий духовой шкаф на 10–15 минут для выпечки.

СЛОЕНОЕ ТЕСТО

Просеять муку, половину ее отделить, смешать на доске с маслом и, раскатав в виде квадрата толщиной 1 1/2 — 2 см, положить на тарелку и поставить в холодное место. В оставшуюся муку влить 1/2 стакана воды, отжать лимонный сок (или разведенную лимонную кислоту) и, добавив соль, замесить тесто. Скатать его в шар, накрыть полотенцем и дать полежать 20–30 минут. Затем тесто раскатать так, чтобы получился слой вдвое шире и немного длиннее куска теста с маслом, положенного на тарелку (см. рисунки на стр. 266–267).

Приготовленное тесто с маслом положить на середину раскатанного, завернуть и защипать края. Таким образом, тесто из муки с маслом окажется в «конверте». Посыпав стол мукой, раскатать тесто («конверт») ровной полосой шириной 20–25 см и толщиной приблизительно 1 см. Тесто аккуратно сложить вчетверо, поместить на противень и на 30–40 минут поставить в холодное место.

Охлажденное тесто опять раскатать, снова таким же образом сложить вчетверо и вновь выдержать в холодном месте. Ту же операцию повторить в третий раз. После этого раскатать тесто и разделывать из него пироги, пирожки и пр. Обрезки теста, остающиеся при разделке, смять в комок, но не месить, а, подержав немного в холодном месте, раскатать и делать пирожки, корзиночки и т. д.

На 500 г муки — 400 г сливочного масла, 1/2 лимона, 1/2 стакана воды, 1 чайную ложку соли.

ПИРОЖКИ ИЗ СЛОЕНОГО ТЕСТА

Приготовить слоеное тесто, как это указано выше, раскатать его в виде ровной, прямоугольной полоски толщиной приблизительно 1/2 см; выемкой или стаканом вырезать круги вдоль всей полоски, слегка смочить круги водой, положить на середину каждого из них шарик фарша; после этого накрыть фарш другим кружком. Затем каждый шарик обжать руками или выемкой меньшего размера, чтобы тесто соединилось, и уложить пирожки на пирожковый лист, слегка смоченный водой; смазать сверху яйцом и выпекать в духовом шкафу 10–15 минут.

КУЛЕБЯКА СЛОЕНАЯ С ВЯЗИГОЙ И РЫБОЙ

Из слоеного теста раскатать две полоски толщиной около 1/2 см, длиной 15–30 см, а шириной — одну полоску 10 см, другую — 20 см. Концы полосок можно сделать прямыми или овальными. Узкую полоску положить на середину листа или противня и накрыть ее тонкими блинчиками, чтобы тесто не отсырело от фарша.

Затем на блинчики положить слой фарша из вязиги шириной 6–7 см, на него — ломтики вареной осетрины, малосольной лососины или семги, потом еще слой вязиги. Сверху фарш накрыть блинчиками, смазать с боков взбитым яйцом, слепить их с краями первых блинчиков, смазать яйцом края слоеного теста вокруг фарша, накрыть второй более широкой полоской теста и, обжав фарш, соединить края полосок.

Кулебяку украсить сверху каким-либо рисунком из остатков слойки или наложить узенькие поперечные полоски, смазав их взбитым яйцом. Края кулебяки можно также закрыть полоской теста и обровнять кулебяку, смазать взбитым яйцом, по концам сделать ножом проколы для выхода пара и поставить в горячий духовой шкаф на 40–50 минут. Если кулебяка сверху зарумянилась, а с боков еще не допеклась, то зарумянившуюся часть, чтобы не подгорела, надо накрыть полоской бумаги, с внешней стороны смоченной водой. Если же у кулебяки окажется непропеченный низ, то лист надо поставить на не очень жаркое место плиты.

Так же можно приготовить кулебяку с рисом и рыбой, с мясом, ливером, капустой и др.

К кулебяке подают икру и масло или уху.

СЛОЕНОЕ ТЕСТО БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

На пирожковую доску просеять муку, положить в нее охлажденное масло, предварительно нарезанное маленькими кусочками, и мелко изрубить ножом. После этого сделать в муке, смешанной с маслом, углубление, в которое влить подсоленную воду, добавить яйцо, лимонный сок или уксус и замесить тесто. Из теста скатать шар, накрыть его салфеткой и поставить на 30–40 минут в прохладное место, после чего раскатать и использовать для выпечки ватрушек, пирожков, печенья.

На 500 г муки — 300 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, 4/5 стакана воды, 1/2 чайной ложки соли, 1 чайную ложку лимонного сока или уксуса.

НАЧИНКИ ДЛЯ ПИРОГОВ, ПИРОЖКОВ, КУЛЕБЯК И ВАТРУШЕК (для теста, приготовленного из 1 кг муки)

НАЧИНКА ИЗ ГОВЯДИНЫ

Пропустить через мясорубку сырое мясо, прожарить его на сковороде с маслом и снова пропустить через мясорубку. Отдельно поджарить мелко нарезанный лук и смешать его с мясом, прибавив рубленые яйца, соль, перец, мелко нарезанную зелень петрушки или укроп.

Мясную начинку можно сделать также из вареной говядины; нарезать ее маленькими кусочками, пропустить через мясорубку или изрубить на доске. На сковороде поджарить в масле мелко нарубленный лук, смешать его с мясом и снова прожарить в течение 3–4 минут. После этого соединить мясо с рублеными яйцами, добавив соль, перец, укроп, 1–2 столовые ложки масла, а если фарш недостаточно сочен — 1–2 ст. ложки бульона.

На 800 г мяса (мякоти) — 2–3 ст. ложки масла, 3 яйца, 1–2 шт. репчатого лука.

НАЧИНКА ИЗ ЛИВЕРА (печенка, легкое, сердце)

Ливер говяжий, телячий, бараний или свиной промыть в теплой воде и поставить варить. Сваренный ливер разрезать на небольшие кусочки, пропустить через мясорубку, положить на сковороду вместе с поджаренным луком и слегка прожарить. Затем добавить соль, перец, рубленые яйца, укроп или зелень петрушки и все смешать.

На 1 кг ливера — 2–3 ст. ложки сливочного масла, 3 яйца, 2 шт. репчатого лука.

НАЧИНКА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ С ПЕЧЕНКОЙ

Телячью, баранью или свиную печенку очистить от пленок и желчных протоков, промыть в холодной воде, нарезать небольшими кусочками и прожарить на масле вместе с нарезанным луком. Потом печенку мелко изрубить, посолить, посыпать перцем, смешать с рассыпчатой гречневой кашей и рублеными вареными яйцами.

На 300 г печенки — 1 стакан гречневой крупы, 2–3 ст. ложки масла, 3 яйца, 1–2 шт. репчатого лука.

НАЧИНКА ИЗ РЫБЫ

Рыбу (щуку, судака, сома или карпа) очистить от чешуи, удалить внутренности и промыть в холодной воде. Мякоть рыбы отделить от костей, нарезать ее небольшими кусочками, посолить, посыпать перцем и прожарить на масле. Прибавить поджаренный лук, укроп и перемешать. В эту начинку можно положить рубленые яйца.

На 750 г рыбы (или 500 г рыбного филе) — 2 ст. ложки масла, 1–2 шт. репчатого лука.

НАЧИНКА ИЗ РЫБЫ И РИСА

Рыбное филе промыть, нарезать маленькими кусочками, положить на сковороду и прожарить в масле (1–1 1/2 ст. ложки). Затем смешать с вареным рисом, прибавить растопленное масло, мелко нарезанную зелень петрушки или укроп и по вкусу соль и перец.

Рыбу для начинки можно взять и вареную, нарезать ее кусочками и смешать с рисом.

В фарш, по желанию, можно прибавить мелко нарезанный поджаренный лук.

На 300 г рыбного филе — 3/4 стакана риса, 2–3 ст. ложки масла.

НАЧИНКА ИЗ ВЯЗИГИ

Вязигу замочить в холодной воде на 2–3 часа, после этого промыть, залить свежей водой и поставить варить на 3–3 1/2 часа. Сваренную до мягкости вязигу откинуть на решето, потом пропустить через мясорубку или изрубить ножом, прибавить соль, перец, растопленное коровье масло, мелко нарезанные крутые яйца и зелень петрушки или укропа и все это перемешать. В эту начинку можно добавить вареный рис, мелко нарезанную вареную рыбу и лук, поджаренный на масле.

На 100 г вязиги — 2–3 ст. ложки масла, 3–4 яйца.

НАЧИНКА ИЗ РИСА С ЯЙЦАМИ

Промыть в теплой воде рис, сварить в подсоленной кипящей воде (10–12 стаканов), после варки откинуть на сито или дуршлаг и дать стечь воде. Сваренный рис положить в миску, прибавить рубленые крутые яйца, масло, соль, укроп и перемешать.

На 1 1/4 стакана риса — 3–4 яйца, 2–3 ст. ложки масла.

НАЧИНКА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, смешать ее с рублеными яйцами и маслом. Вместо яиц можно положить поджаренный лук и 50 г сваренных и мелко нарубленных сушеных грибов.

На 2 стакана гречневой крупы — 3–4 яйца, 2–3 ст. ложки сливочного или топленого масла.

НАЧИНКА ИЗ ГРИБОВ

НАЧИНКА ИЗ СВЕЖИХ БЕЛЫХ ГРИБОВ

Очищенные, промытые белые грибы сварить, после чего нарезать ломтиками и прожарить с маслом на сковороде.

Затем добавить сметану, мелко нарезанный поджаренный лук, соль и, прикрыв крышкой, тушить 10–15 минут. После этого добавить мелко нарезанной зелени петрушки или укроп и охладить.

На 1 кг грибов — 1–2 ст. ложки масла, 1 шт. репчатого лука, 1/4 стакана сметаны.

НАЧИНКА ИЗ СОЛЕНЫХ ГРИБОВ

Соленые грибы промыть. Если на вкус ощущается излишняя острота, то грибы следует замочить в течение 1–2 часов в холодной воде, а затем откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. После этого грибы мелко изрубить и прожарить с маслом. Отдельно поджарить мелко нарубленный лук и смешать с грибами, добавив немного перца.

На 1 кг соленых грибов — 2–3 ст. ложки топленого или растительного масла, 1–2 шт. репчатого лука.

НАЧИНКА ИЗ СУШЕНЫХ ГРИБОВ С РИСОМ

Сваренные сушеные грибы мелко изрубить, положить в грибы поджаренный мелко нарубленный лук, перемешать и прожарить в течение 2–3 минут. После этого грибы смешать с вареным рисом, добавив соль и перец.

На 50 г сушеных грибов — 1 стакан риса, 1–2 шт. репчатого лука, 2–3 ст. ложки коровьего или растительного масла.

ПРОЧИЕ НАЧИНКИ

НАЧИНКА ИЗ САГО

Промыть саго в холодной воде, опустить в подсоленный кипяток (10–12 стаканов) и, помешивая, варить 20–25 минут, пока саго не сделается прозрачным. Вареное саго откинуть на сито или дуршлаг, дать стечь воде. Когда саго обсохнет, сложить его в миску, прибавить растопленное масло, рубленые яйца, соль, мелко нарезанную зелень петрушки или укроп и все это перемешать.

На 1 стакан саго — 2 яйца, 2–3 ст. ложки масла.

НАЧИНКА ИЗ РИСА ИЛИ ПШЕНА С ИЗЮМОМ

Изюм перебрать, два-три раза промыть в теплой воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, отсушить на салфетке или полотенце, смешать с вареным рисом (или рассыпчатой пшенной кашей), сахарным песком и маслом.

На 1 стакан риса или пшена — 200 г изюма, 2–3 ст. ложки сахара, 1 1/2 ст. ложки масла.

НАЧИНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

Очистить и нарубить капусту, ошпарить кипятком, откинуть на сито, обдать холодной водой, крепко отжать, сложить в кастрюлю с растопленным маслом, прожарить в течение 10–15 минут, помешивая, чтобы капуста не пригорела, после чего добавить вареные рубленые яйца, соль и чайную ложку сахара.

На 1 кочан (1 1/2 — 2 кг) свежей капусты — 3–4 яйца, 2–3 ст. ложки масла.

НАЧИНКА ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГРИБАМИ

Капусту перебрать, а если она очень кислая, промыть, ошпарить кипятком, мелко нарубить, сложить в кастрюлю, прибавить растопленное коровье или растительное масло и тушить под крышкой до готовности. Отдельно поджарить на масле мелко нарубленный лук, прибавить к нему мелко

нарезанные сваренные грибы, соль, перец; все это поджарить в течение 3–4 минут и смешать с капустой.

На 1 кг капусты — 3–4 ст. ложки жира, 2–3 головки лука и 50 г сушеных грибов.

НАЧИНКА ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА С ЯЙЦАМИ

Очистить и промыть зеленый лук, нарезать (не очень мелко), слегка прожарить на масле, смешать с рублеными яйцами, солью и перцем.

На 400 г зеленого лука — 4 яйца, 3–4 ст. ложки масла.

НАЧИНКА ИЗ МОРКОВИ

Морковь очистить, вымыть, нарезать мелкими кусочками, сложить в кастрюлю. Влить в нее 1/2 стакана воды и прибавить ложку масла. Накрыть кастрюлю крышкой и тушить морковь до готовности. Готовую морковь изрубить, посолить по вкусу, прибавить чайную ложку сахара, масло и перемешать. Затем положить в морковь рубленые крутые яйца и перемешать.

Так же готовится начинка из спелой тыквы. На 1–1 1/2 кг моркови 3–4 яйца, 2–3 ст. ложки масла.

НАЧИНКА ИЗ ТВОРОГА

Творог протереть сквозь решето или сито или пропустить через мясорубку, прибавить яйца, сахарный песок, немного соли, растопленное масло и все это хорошо перемешать.

В творог можно положить ванилин, изюм, мелко нарезанные цукаты. Если творог окажется слишком влажным, то его предварительно надо завернуть в марлю и положить под пресс.

На 500 г творога — 1 яйцо, 1/2 стакана сахара, 1 ст. ложку сливочного масла.

НАЧИНКА ИЗ ЯБЛОК

Очистить яблоки от кожуры, разрезать на четыре части, вынуть сердцевину, нарезать ломтиками, сложить в кастрюлю, пересыпать сахаром, прибавить 2–3 ст. ложки воды и варить на слабом огне, пока не получится густое варенье.

Эта начинка предназначается для пирогов из кислого, пресного или слоеного теста, а также для слойки с яблоками или пончиков с яблоками.

Начинку можно приготовить и из сырых яблок. Для этого очищенные и нарезанные яблоки пересыпать сахаром и использовать как начинку.

На 1 кг яблок — 1 стакан сахара.

НАЧИНКА ИЗ КУРАГИ

Курагу перебрать и промыть в теплой воде. Положить в кастрюлю, залить кипятком так, чтобы вода только покрыла курагу, и проварить 10–15 минут. Сваренную курагу откинуть на решето, затем разложить на разделанное тесто и посыпать сахаром.

Отвар, полученный при варке кураги, можно использовать для приготовления киселя или же сладкой подливки.

На 400 г кураги — 1/2 стакана сахара.

БЛИНЫ

Чтобы испечь тонкие румяные и сочные блины, нужно пользоваться сковородами небольшого размера — чугунными или другого металла, но непременно с толстым дном. Перед тем как налить тесто на сковороду, необходимо ее хорошо нагреть и смазать маслом, иначе блин пригорит.

Сковороды, не бывшие в употреблении, надо поставить на огонь с каким-либо жиром и нагревать в продолжение 10–15 минут, затем слить жир, а сковороду немедленно протереть солью. «Первый блин комом» — говорит старая русская пословица. Действительно, первый блин чаще всего получается «комом» — бледный, толстый, неаппетитный. По первым блинам нужно установить, сколько теста следует наливать на сковороду, чтобы блины получались ровными и тонкими.

В русской печи блины одновременно пропекаются и сверху, и снизу. Хорошие блины можно печь и на плите, примусе или керосинке. Нужно следить, чтобы блин не подгорел, для этого своевременно его переворачивать.

Для блинов можно брать как пшеничную, так и гречневую муку. Можно печь блины с различными приправами: мелко нарезанным зеленым луком, рублеными вареными яйцами, с сельдью, семгой, нарезанной на маленькие кусочки, снетками и другой рыбой.

Блины с приправами надо печь так: разогретую сковороду подмазать маслом, посыпать зеленым луком или рублеными яйцами, либо положить кусочки семги, налить тесто и дальше печь, как обыкновенные блины.

К блинам можно подавать разогретое сливочное, топленое или растительное масло, сметану, сельдь, миноги, балык, кильки, анчоусы, лососину, семгу, кету и икру разных сортов.

Блины подают к столу горячими. Готовые блины складывают в подогретую миску или на блюдо стопками, накрыв салфеткой, или держат их в духовом шкафу, лучше же всего подавать блины к столу прямо со сковороды.

БЛИНЫ НА ОПАРЕ

Поставить опару, для чего влить в посуду 2 стакана теплой воды, развести дрожжи, всыпать 500 г муки, размешать до гладкости, накрыть и поставить в теплое место, примерно, на час.

Когда опара подойдет, прибавить соль, сахар, яичные желтки,

растопленное коровье или растительное масло (или маргарин), размешать и прибавлять остальную муку, вымешивая тесто до гладкости.

Затем развести тесто теплым молоком, вливая его постепенно по одному стакану и каждый раз вымешивая тесто. Посуду с тестом накрыть и поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, надо его размешать, чтобы оно осело, снова поставить в теплое место, дать подняться и еще раз опустить, добавив в тесто сбитые в пену яичные белки.

Начинать печь блины следует тотчас же после подъема теста. Хорошие блины получаются, если тесто подошло не менее двух-трех раз.

Чтобы получить более сухие блины, тесто нужно готовить наполовину из гречневой муки. Опару ставить на пшеничной муке, добавив столовую ложку гречневой. Остальную гречневую муку добавить после подъема опары вместе со сдобой (яйцами, маслом и пр.). Тесто и в этом случае следует разводить теплым молоком.

На 1 кг пшеничной муки — 4–5 стаканов молока, 3 ст. ложки масла, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 1 1/2 чайных ложки соли, 40 г дрожжей.

БЛИНЫ СКОРОСПЕЛЫЕ

Яйца смешать с 3 стаканами теплой воды, прибавить соль, сахар и соду, затем всыпать муку и хорошо размешать веселкой или сбивальным веничком так, чтобы тесто получилось без комков. Лимонную или виннокаменную кислоту развести в стакане воды, влить в подготовленное тесто, размешать и немедленно начать печь блины.

Если не имеется кислоты, то тесто для блинов можно приготовить так: муку, яйца, сахар, соль смешать с кислым молоком, а соду развести в стакане воды, влить в тесто перед выпечкой блинов и размешать.

На 500 г муки — 3 стакана воды, 2–3 яйца, 1 ст. ложку сахара, по 1/2 чайной ложки соли, соды и кислоты.

БЛИНЫ УКРАИНСКИЕ

Из перебранного и промытого пшена сварить вязкую кашу, дать остыть, после чего протереть ее сквозь сито.

В кастрюлю влить 1/2 стакана молока, добавить 1 ст. ложку

масла, довести до кипения, всыпать 1 стакан гречневой муки, заварить густое тесто и дать ему остыть до комнатной температуры. После этого в тесто влить разведенные в теплой воде дрожжи, размешать и дать подойти; затем добавить протертую кашу, остальную муку, сырые желтки, стертые с сахаром, посолить и, влив теплое молоко, тщательно размешать и вторично дать подойти. Добавив в тесто взбитые в пену белки, выпекать блины.

Перед тем, как подать на стол, блины полить маслом, отдельно дать сметану.

На 300 г пшена — 300 г гречневой муки, 3–4 ст. ложки масла, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 1 стакан сметаны, 2 стакана молока, 15 г дрожжей.

ОЛАДЬИ

Развести дрожжи в теплом молоке, всыпать муку и вымесить. Тесту дать подняться в теплом месте. Потом положить яйца, соль, сахар и столовую ложку коровьего или растительного масла, вымесить, дать тесту вторично подняться и, не размешивая его, брать смоченной в воде ложкой, класть на горячую сковороду с маслом и поджаривать оладьи с обеих сторон.

К оладьям подать сахар, мед, варенье, джем или творог со сметаной и сахаром.

Можно приготовить оладьи с яблоками или изюмом. Приготовление оладий с яблоками описано в отдельном рецепте (см. ниже). Изюм тщательно перебрать, хорошо промыть и смешать с тестом.

На 500 г муки — 2 стакана молока или воды, 2 яйца, 1 1/2 ст. ложки сахара, 3–4 ст. ложки коровьего или растительного масла, 1/2 чайной ложки соли, 25 г дрожжей.

ОЛАДЬИ С ТЫКВОЙ, КАБАЧКАМИ ИЛИ МОРКОВЬЮ

Свежие овощи (тыкву, кабачки или морковь) очистить, нарезать дольками и сварить в небольшом количестве воды; сваренные овощи пропустить через мясорубку или протереть сквозь решето; в полученное овощное пюре, не давая ему остыть, отбить яйца, положить соль, уксус или простоквашу, всыпать муку, смешанную с содой, и хорошо вымесить, после чего печь оладьи на горячей сковороде.

На 1 кг муки — 1 кг овощей, 2 яйца, 1–2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки уксуса, 1 1/2 чайной ложки соли, 1/2 чайной ложки соды, 2 ст. ложки масла.

ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ

В теплом молоке или теплой воде развести дрожжи, добавить масло, яйца, сахар, соль и, тщательно вымешивая, постепенно всыпать муку, после чего посуду с тестом накрыть полотенцем и поставить в теплое место для подъема.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками и перед выпечкой положить в готовое поднявшееся тесто, перемешать, после чего жарить оладьи на сковороде с разогретым маслом, причем тесто класть ложкой, смоченной в

воде.

На 500 г муки — 2 стакана молока или воды, 2 яйца, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложку сахара, 1/2 чайной ложки соли, 25 г дрожжей, 3–4 яблока.

БЛИНЧИКИ И БЛИНЧАТЫЕ ПИРОГИ

Для блинчиков приготовляют жидкое тесто, на молоке с добавлением яиц и сахара.

Блинчики делают натуральными и подают с медом или сахаром или с начинкой из творога, яблок, варенья.

БЛИНЧИКИ С МЕДОМ ИЛИ САХАРОМ

Смешать 3 яичных желтка с молоком (1/2 стакана), прибавить соль, сахар и, помешивая, всыпать муку. После этого положить разогретое сливочное масло и снова вымесить тесто, чтобы не было комков. Затем развести молоком, вливая его постепенно, и добавить взбитые в пену яичные белки.

Выпекать блинчики надо не толстыми, на разогретой сковороде, предварительно смазанной маслом.

Каждый готовый блинчик сложить, не снимая со сковороды, вчетверо, потом переложить в подогретое блюдо и покрыть салфеткой.

Подать блинчики к столу с медом или сахаром. На 250 г муки — 2 1/2 стакана молока, 3 яйца, по 2 ст. ложки сливочного и топленого масла (для смазывания сковороды), 1/4 чайной ложки соли.

БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ, ЯБЛОКАМИ И ДРУГИМИ НАЧИНКАМИ

Смешать сырые яйца с солью, сахаром, прибавить 1/2 стакана молока, размешать, всыпать муку и вымесить тесто, чтобы не было комков. После этого тесто развести оставшимся молоком.

Хорошо разогреть сковороду средней величины, смазать ее маслом или кусочком шпига, налить разливательной ложкой тесто на сковороду, быстро повертывая ее, чтобы тесто разлилось по всей сковороде ровным и тонким слоем. Блинчики, подрумянившиеся с одной стороны, снимать со сковороды, складывать стопкой на доске или блюде. Затем блинчики разложить на доске подрумяненной стороной кверху и на каждый блинчик положить столовую ложку творожной, яблочной начинки или столовую ложку варенья, густого повидла. Блинчики завернуть в виде конверта и обжарить с обеих сторон на сковороде с маслом.

При подаче на стол блинчики посыпать сахарной пудрой. Таким же способом можно приготовить блинчики с мясом. В этом случае к блинчикам надо подать сметанный соус с томатом.

На 250 г муки — 2 1/2 стакана молока, 3 яйца, 1/2 ст. ложки сахара, 1/4 чайной ложки соли. Для обжаривания — 1 ст. ложку топленого масла или маргарина.

БЛИНЧАТЫЙ ПИРОГ

Испечь блинчики, как указано выше в рецепте «Блинчики с творогом, яблоками и другими начинками». Смазать маслом и обсыпать сухарями форму или низкую кастрюлю. Дно и стенки посуды покрыть одним рядом блинчиков, поджаренной стороной внутрь, положить слой начинки, накрыть блинчиком, положить второй слой начинки и опять накрыть блинчиком и т. д. до самого верха формы. Верхний слой начинки покрыть блинчиком, смазать взбитым яйцом, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и поставить форму в духовой шкаф на 30–40 минут.

Когда пирог испечется, опрокинуть его на блюдо и подать к столу.

Отдельно подают масло, мясной или куриный бульон в чашке. Блинчатый пирог можно делать с любыми начинками — с одной или несколькими. Начинкой может служить, например, рубленое куриное мясо, заправленное белым соусом.

БУЛОЧКИ, КРЕНДЕЛЬКИ, КУЛИЧИ И ДРУГИЕ ИЗДЕЛИЯ

БУЛОЧКИ

В посуду для теста влить 2 1/2 стакана теплого молока (или воды), растворить в нем дрожжи и, помешивая, всыпать половину взятой муки. Вымесить, чтобы не было комков, накрыть посуду полотенцем или салфеткой и поставить в теплое место.

Когда опара подойдет, положить в нее соль, сахар, разогретое масло или маргарин (можно добавить 2–3 яйца, ванилин или кардамон в порошке), размешать, добавить остальную муку и хорошо вымешивать до тех пор, пока тесто не начнет отставать от стенок посуды и веселки.

После этого посуду с тестом снова накрыть и вторично поставить в теплое место для подъема. После того, как тесто увеличится в объеме вдвое, выложить его на доску, посыпанную мукой, и разделать в виде шариков весом, примерно, 50–60 г. Разделанное тесто уложить на лист или противень, слегка смазать маслом, дать булочкам подняться в теплом месте и затем смазать их взбитым яйцом и поставить на 12–15 минут в жаркий духовой шкаф для выпечки.

На 1 кг муки — 2 1/2 стакана молока, 150–200 г масла или маргарина, 2 яйца, 3/4 стакана сахара, 3/4 чайной ложки соли, 30 г дрожжей.

БУЛОЧКИ-«ШАНЕЖКИ»

В теплом молоке развести дрожжи, всыпать половину муки и поставить опару. Когда опара увеличится в объеме, примерно, в два раза, положить соль и яичные желтки, стертые добела с сахаром, размешать, всыпать оставшуюся муку и замесить тесто. Затем прибавить растопленное масло или маргарин, тесто вымесить так, чтобы оно отставало от стенок посуды и веселки. После этого тесто оправить, слегка посыпать мукой, накрыть и поставить в теплое место для подъема; когда оно увеличится вдвое в объеме, выложить его на доску и разделать из него маленькие булочки, положить их на лист, слегка смазанный маслом, и дать им подняться в теплом месте. Для смазывания булочек столовую ложку сметаны смешать с таким же количеством муки и столовой ложкой растопленного масла; полученной массой смазать поверхность булочек, посыпать сахаром и поставить в духовой шкаф на 12–15 минут для выпечки.

На 1 кг муки — 1 1/2 стакана молока, 5 яичных желтков, 1

1/2 стакана сахара, 300 г масла или маргарина, 1/2 чайной ложки соли, 40 г дрожжей.

Для смазывания булочек — по 1 ст. ложке сметаны, муки и масла, 1–1 1/2 ст. ложки сахара.

КРЕНДЕЛЬКИ К ЧАЮ ИЛИ КОФЕ

Приготовить тесто так же, как для булочек «шанежек». При этом в тесто вместе с сахаром и яйцами добавить лимонную цедру, натертую на терке. Когда тесто подойдет, выложить его на доску, посыпать мукой и разделать из него маленькие крендельки; смазать их маслом, посыпать сахаром и поставить в духовой шкаф на 10–12 минут.

На 1 кг муки — 1 1/2 стакана молока, 5 яиц, 1 стакан сахара, 100–125 г масла или маргарина, 3/4 чайной ложки соли, 30 г дрожжей, цедру с 1/2 лимона.

РУЛЕТ С МАКОМ

Приготовить тесто так же, как для булочек — «шанежек». Отдельно приготовить мак; положить его в кастрюлю, залить кипятком, накрыть крышкой и дать постоять на столе 30–40 минут. Затем слить всю воду, слегка отжать мак и растереть его в ступке или в миске, прибавляя постепенно мед, а потом и сахар, чтобы получилась масса, напоминающая густое повидло.

Готовое тесто раскатать толщиной около 1 см, положить на тесто слой подготовленного мака, разровнять и свернуть тесто в трубку, после чего переложить рулет на лист, слегка смазанный маслом, и поставить в теплое место для подъема; затем смазать рулет яйцом и поставить в жаркий духовой шкаф на 20–30 минут для выпечки.

В тесто для аромата можно положить ванилин или лимонную цедру. При подаче на стол рулет нарезать на куски и посыпать сахарной пудрой.

На 1 кг муки — 1 1/2 стакана молока, 5 яиц, 1 стакан сахара, 100–125 г масла или маргарина, 3/4 чайной ложки соли, 30 г дрожжей. Для начинки на 300 г мака — 150 г меда и 3/4 стакана сахара.

СУХАРИ

Приготовить тесто так же, как для булочек (стр. 285), но несколько гуще. Готовое тесто выложить на доску, разделать в виде батонов по длине листа и положить на лист, слегка смазанный маслом. Поверх батонов тупой стороной ножа сделать поперечные неглубокие полоски (надрезы) и поставить в теплое место для подъема, а затем смазать взбитым яйцом и выпекать в течение 15–20 минут в духовом шкафу.

Охлажденные батоны нарезать на ломтики, разложить на лист, сбрызнуть молоком, посыпать сверху сахаром, рубленым миндалем или сахаром, смешанным с миндалем, и поставить подсушить в нежаркий духовой шкаф.

На 1 кг муки — 1 1/2 стакана молока (в тесто), 4 яйца, 200 г масла или маргарина, 1–1 1/2 стакана сахара, 3/4 чайной ложки соли, ванилин, кардамон, шафран или цедру с 1/2 лимона, стакан молока и 100 г миндаля.

КУЛИЧ

Тесто для куличей можно приготовить двумя способами.

Первый способ. В 1 1/2 стаканах теплого молока растворить дрожжи, добавить половину взятой муки, размешать, чтобы не было комков, накрыть и поставить опару в теплое место. Когда объем опары увеличится вдвое, добавить в нее соль, яичные желтки (один желток оставить для смазки), стертые с сахаром и ванилином, масло, все это перемешать, добавить взбитые в пену яичные белки и остальную муку. Тесто должно быть не очень густым, но хорошо вымешенным и свободно отставать от стенок посуды и веселки.

Тесто накрыть и поставить в теплое место. Когда оно поднимется и увеличится в объеме в два раза, добавить изюм (промытый и просушенный), цукаты, нарезанные кубиками, и миндаль, очищенный от кожицы и мелко нарубленный; все это смешать с тестом, которое разложить в формы. Для получения более пышного кулича форму надо заполнить на 1/3 высоты, для более плотного — на 1/2 высоты.

Формы подготовить так: дно покрыть кружком белой, промасленной с двух сторон бумаги, бока смазать маслом и обсыпать мукой или толчеными сухарями. Заполненные тестом формы поставить в теплое место и накрыть полотенцем. Когда тесто поднимется на 3/4 высоты формы, смазать верх взбитым яйцом и поставить в духовой шкаф (не очень жаркий) на 50–60 минут. Во время выпечки форму с куличом надо очень осторожно поворачивать, но не трясти.

Чтобы верх кулича не подгорел, после того как он зарумянился, надо накрыть его кружком бумаги, смоченной водой. Готовность кулича узнают, воткнув в него тонкую лучинку: если вынутая лучинка сухая — кулич готов, а если на лучинке будет тесто — кулич сырой.

После охлаждения кулич можно покрыть глазурью и украсить цукатами, ягодами из варенья, шоколадными фигурками и т. п.

Второй способ. В 1 1/2 стаканах теплого молока развести дрожжи, всыпать 4 стакана муки и замесить тесто, затем добавить соль, сахар, стертый добела с яичными желтками, растопленное масло или маргарин, яичные белки, взбитые в пену; все это перемешать, сверху посыпать мукой, накрыть и поставить на ночь в защищенное от сквозняка место. Утром добавить остальную муку, ванилин, смешанный с сахаром, вымесить тесто так, как указано в описании первого способа приготовления. Тесто накрыть и поставить в теплое место для подъема. После того как

тесто поднимется, прибавить изюм, миндаль и пр., перемешать и разложить в формы. В остальном поступать так же, как указано выше.

На 1 кг муки — 1 1/2 стакана молока, 6 яиц, 300 г масла или маргарина, 1 1/2 — 2 стакана сахара, 40–50 г дрожжей, 3/4 чайной ложки соли, 150 г изюма, 50 г цукатов, 50 г миндаля, 1/2 порошка ванилина или 5–6 измельченных зерен кардамона в порошке.

КУЛИЧ МИНДАЛЬНЫЙ

Приготовить тесто для кулича так же, как указано выше; хорошо вымесить тесто, положить в него миндаль (250 г), предварительно ошпаренный, очищенный от кожицы, тонко нарезанный или нарубленный и просушенный. В остальном поступать по предыдущему рецепту. Перед тем как ставить в духовой шкаф для выпечки, посыпать кулич миндалем.

На 1 кг муки — 1 1/2 стакана молока, 6 яиц, 300 г масла или маргарина, 1 1/2 — 2 стакана сахара, 3/4 чайной ложки соли, 300 г сладкого миндаля, 40–50 г дрожжей, 1/2 порошка ванилина.

РОМОВАЯ БАБА

В одном стакане теплого молока развести дрожжи, прибавить 3 стакана муки и замесить густое тесто, скатать его в шар, сделать с одной стороны 5–6 неглубоких надрезов и опустить тесто в кастрюлю с теплой водой (2 2 1/2 л), накрыть крышкой и поставить в теплое место.

Через 40–50 минут, когда тесто всплывет и увеличится в объеме в два раза, вынуть его шумовкой, переложить в посуду для замешивания теста, прибавить стакан теплого молока, соль, яичные желтки, стертые добела с сахаром и ванилином, яичные белки, взбитые в пену, все перемешать, добавить остальную муку и тесто вымесить. После этого в тесто добавить масло (или маргарин), взбитое добела, и тесто вновь очень хорошо вымесить (тесто не должно быть очень густым), накрыть и поставить в теплое место. Когда тесто увеличится в объеме в два раза, добавить в него изюм коринку, перемешать и разлить тесто в формы (на 1/2 высоты), подготовленные так же, как для кулича, накрыть и поставить в теплое место для подъема. Когда тесто поднимется на 3/4 высоты формы, то осторожно, не встряхивая, поставить ее в нежаркий духовой шкаф, примерно, на 45–60

минут.

Во время выпечки форму надо поворачивать с большой осторожностью, так как даже при небольшом толчке тесто может осесть и середина будет пустой. Готовую ромовую бабу (готовность определяют так же, как у кулича) вынуть из формы и положить боком на блюдо, а когда остынет, облить сиропом с вином, осторожно поворачивая на блюде, чтобы сироп впитывался со всех сторон; после этого поставить на блюдо, дать несколько обсохнуть, а затем переложить на другое блюдо, накрытое бумажной салфеткой, и подать на стол.

На 1 кг муки — 2 стакана молока, 7 яиц, 1 1/4 стакана сахара, 300 г масла или маргарина, 3/4 чайной ложки соли, 200 г изюма коринки, 1/2 порошка ванилина, 50 г дрожжей.

Для сиропа: 1/2 стакана сахара, 1 3/4 стакана воды и 4–6 ст. ложек виноградного вина, ликера или 1 чайную ложку ромовой эссенции.

КРЕНДЕЛЬ С МИНДАЛЕМ

Приготовить опару из молока, дрожжей и половины взятой муки и дать подняться в теплом месте. Отдельно растереть добела яичные желтки с сахаром и ванилином, затем к желткам добавить размягченное, выбитое добела масло или маргарин, перемешать и переложить в готовую опару, добавить соль, остальную муку и вымесить тесто так, чтобы оно отставало от стенок посуды. Прибавить перебранный, промытый и просушенный изюм, перемешать, накрыть и поставить в теплое место. Тесто должно быть довольно густым. Когда тесто поднимется, выложить его на доску, посыпать мукой, вымесить и раскатать руками в форме жгута (тоньше к краям), концы сплести, положить на лист, придать красивую форму кренделя и поставить лист на несколько минут в теплое место. Затем смазать яичным желтком, засыпать верх нарезанным или нарубленным миндалем (очищенным от кожицы и просушенным) и поставить в духовой шкаф на 40–50 минут для выпечки. Готовый крендель переложить с листа на бумагу, сложенную в несколько слоев, чтобы дно кренделя не отпотело.

При подаче на стол крендель слегка посыпать сахарной пудрой и переложить на блюдо, покрытое салфеткой.

На 1 кг муки — 1 1/3 стакана молока, 12 яичных желтков, 1 1/2 стакана сахара, 300 г масла или маргарина, 3/4 чайной ложки соли, 200 г изюма, 100 г сладкого миндаля, 40–50 г дрожжей, 1/2 порошка ванилина, 1–2 ст. ложки сахарной пудры.

ПЕЧЕНЬЕ

ПЕЧЕНЬЕ ДОМАШНЕЕ

Яйца стереть с сахаром добела, добавить размягченное масло или маргарин, соду, ванилин, перемешать и, добавляя муку, замесить очень крутое тесто (как на лапшу). Готовое тесто пропустить через мясорубку, выходящие из решетки жгутики разложить небольшими кучками в виде печенья на лист, слегка смазанный маслом, и поставить в духовой шкаф для выпечки. Готовое печенье посыпать сахарной пудрой.

На 3 стакана муки — 2–3 яйца, 250 г масла или маргарина, 1–1 1/4 стакана сахара, 1/2 чайной ложки соды, 1/2 порошка ванилина.

ПЕЧЕНЬЕ ПЕСОЧНОЕ

В муку положить сахарную пудру или сахарный песок, соду, ванилин, все перемешать, прибавить сметану, масло или маргарин кусочками и замесить тесто; скатать его в виде шара, накрыть салфеткой и дать полежать на холоде 20–30 минут; после этого раскатать толщиной около 1/2 см. На поверхности теста сделать наколы вилкой и вырезать маленькие фигурки: кружки диаметром 3–4 см, полумесяцы, ромбики, шпалки и т. п. и уложить их на лист; некоторые фигурки можно украсить, например, в центре кружка положить изюминку или ягодку из варенья.

Фигурки смазать взбитым яйцом и поставить в духовой шкаф на 10–12 минут для выпечки.

На 2 стакана муки — 1/2 стакана сметаны, 1 стакан сахара (пудры или песка), 100–125 г масла или маргарина, 1/2 чайной ложки соды, 1/2 порошка ванилина.

ПРЯНИЧКИ

Яйца стереть с сахаром добела, прибавить кардамон в порошке, ванилин или лимонную цедру. Всыпать муку, хорошо вымешать и брать тесто чайной ложкой, а другой ложкой снимать его на лист, смазанный маслом.

Кусочки теста разложить на листе с интервалом, примерно, в 4 см, после чего поставить для выпечки в горячий духовой шкаф на 7-10 минут.

Готовые прянички вынуть из шкафа и, снимая с листа ножом,

разложить их на блюде.

На 1 стакан муки — 3 яйца, 1 стакан сахара, 5 зерен кардамона или 1/4 порошка ванилина.

МИНДАЛЬНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Для приготовления печенья миндаль надо предварительно ошпарить, очистить от кожуры и поставить сушить в теплое место. Высушенный миндаль мелко истолочь в ступке, понемногу прибавляя яичные белки (2–3) и сахар.

В полученную миндальную массу добавить остальные белки, хорошо вымешать и прогреть; затем слегка охладить, добавить муку и перемешать; после этого переложить в конверт и выпустить в виде небольших лепешек на лист бумаги.

Подготовленное печенье положить на железный лист и поставить выпекать в нежаркий духовой шкаф.

Во время выпечки печенье должно зарумяниться и хорошо подсохнуть. Когда печенье будет готово, вместе с бумагой переложить его на салфетку, слегка смоченную водой.

Как только печенье будет отставать от бумаги, его надо снять и положить в вазу.

Миндальное печенье можно сложить по два печенья вместе, смазав плоскую сторону одной половинки горячим мармеладом, повидлом или разогретым шоколадом.

На 200 г миндаля — 1 3/4 стакана сахара, 6 белков и 1/2 стакана муки.

ПЕЧЕНЬЕ СБИВНОЕ

Яичные белки взбить веничком в крепкую пену и, продолжая взбивать, прибавить сахарную пудру или сахарный песок. Взбитые с сахаром белки можно класть десертной ложкой на лист белой бумаги, положенный на железный лист. Можно также выпустить их из бумажного конверта в форме разных маленьких фигурок. Выпекают печенье в нежарком духовом шкафу.

Печенье должно хорошо подсохнуть, для этого его можно оставить в духовом шкафу до следующего дня. Снятое с бумаги печенье хранить в сухом месте.

На 4 яичных белка свежих яиц — 1 стакан сахарной пудры или мелкого сахарного песка.

ПЕЧЕНЬЕ БИСКВИТНОЕ

2-3 яйца отбить в кастрюлю, прибавить 1/2 стакана сахара, перемешать и, взбивая веничком, подогреть массу на слабом огне, чтобы сахар растворился. Затем, сняв с огня, взбить веничком добела, добавить 1–1 1/4 стакана муки, ванилин и еще раз перемешать. Тесто не должно быть слишком густым. Разделать печенье при помощи десертной ложки или конверта в виде разных фигурок, лепешек, шпал, выпуская на лист, смазанный слегка маслом и посыпанный мукой. Выпечь печенье в нежарком духовом шкафу в течение 5–7 минут.

Лепешки или шпалки одного размера можно склеить густым повидлом или джемом.

КОВРИЖКА МЕДОВАЯ

Отбить яйцо в миску, прибавить сахар и растереть, затем добавить мед, корицу и гвоздику в порошке, соду, все перемешать, всыпать муку и вымешивать тесто веселкой в продолжение 5-10 минут. Чтобы тесто для коврижки получилось темное, в него надо добавить жженку; для этого 1–2 куска сахара пережечь на маленькой сковородке, разбавить 1 1/2 — 2 ложками воды, вскипятить и прибавить в тесто вместе с медом. Тесто выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный мукой, разровнять, посыпать рубленым миндалем или орехами и поставить в нежаркий духовой шкаф на 15–20 минут. Готовую коврижку охладить, нарезать и уложить на блюдо.

Коврижку можно разрезать посредине, промазать повидлом, а сверху покрыть глазурью. После этого нарезать, как печенье.

На 2 стакана муки — 1/2 стакана сахара, 150 г меда, 1 яйцо, 1/2 чайной ложки соды, 50 г миндаля или орехов, корицу и гвоздику в порошке.

МОСКОВСКИЕ ПОНЧИКИ

В муку всыпать питьевую соду и молотую корицу, перемешать и просеять. Сахар, масло и яйца тщательно растереть, развести молоком и, постепенно всыпая муку, замесить тесто.

Готовое тесто раскатать толщиной 1/2 см и стаканом или выемкой вырезать кружки. Выемкой меньшего размера из каждого кружка вынуть середину, придавая таким образом тесту форму кольца. Жарить пончики надо в разогретом жире. Готовые пончики посыпать сахарной пудрой.

На 1 1/2 стакана муки — 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложку

сливочного масла, 1 яйцо, 1/2 стакана молока, 1/2 чайной ложки питьевой соды, 100 г жира (для жарения).

МАКОВКИ НА ПАТОКЕ

В нагретую патоку всыпать мак, орехи и положить масло, тщательно перемешать и уваривать при постоянном помешивании в течение 1 часа. На чистую доску для теста, смоченную водой, вылить уваренную массу, разровнять ее влажными руками в лепешку толщиной 0,5 см и, не давая остыть, нарезать ромбиками или треугольниками, после чего охладить.

На 1 стакан патоки — 1 1/2 стакана мака, 1 чайную ложку топленого масла, 1/2 стакана крупнодробленых чищеных орехов.

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ

Отбить в миску яйца, всыпать сахар и вымешать деревянной ложкой, постепенно подливая растопленное масло, а потом холодную сметану. Затем положить чайную ложку соды, предварительно смешанной с небольшим количеством муки, всыпать остальную муку и замесить крутое тесто.

Полученное тесто раскатать тонким слоем, смазать всю его поверхность яичным желтком, провести вилкой зигзагообразные линии, вырезать специальной выемкой кружочки, звездочки и т. п., уложить их на железный лист, подмазанный маслом, и испечь в духовом шкафу.

На 2 стакана ржаной муки мелкого помола — 3 ст. ложки сахара, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 1/2 чайной ложки питьевой соды.

КОРЖИКИ ИЗ КУКУРУЗНЫХ ХЛОПЬЕВ

Взбить холодные белки в крутую пену, постепенно всыпать в них сахар, смешанный с ванилином. Кукурузные хлопья, изюм и взбитые белки перемешать и выкладывать ложкой, предпочтительно круглой, на хорошо смазанный и подогретый пирожный лист; затем поставить лист в нежаркий духовой шкаф на 30–40 минут, дать коржикам подсохнуть и подрумяниться (до цвета миндального пирожного). Как только коржики будут готовы, снять их с листа лопаткой или острым ножом и переложить на блюдо.

На 2 стакана кукурузных хлопьев — 2 яйца, 3/4 стакана сахара, 1/2 стакана изюма, 1/2 порошка ванилина, 1 ст. ложку масла (для подмазки листа).

ХВОРОСТ

Молоко, сметану, яичные желтки, сахарную пудру и соль с добавлением коньяка хорошо перемешать и, постепенно всыпая муку, замесить крутое тесто.

Тесто раскатать тонким слоем, как на лапшу, нарезать узкими полосками длиной 10–12 см, переплести их, сложить по 2–3 полоски вместе, соединить концы, слегка смазывая белком. Можно тесто разделать в виде розочек; для этого вырезать из него кружки разных размеров, положить один на другой, придавить серединку, а по краям кружков сделать прорезы.

Разделанное тесто опускать в горячий жир, подготовленный из топленого масла с добавлением смальца или другого жира. Готовый хворост вынуть вилкой из жира на решето или на бумагу и посыпать сахаром, истолченным и смешанным с ванилином, цедрой или корицей.

На 2 1/2 стакана муки — 3 желтка, 1 ст. ложку сахара, 2 ст. ложки коньяка, 1 ст. ложку сметаны, 1/4 чайной ложки соли, 1/2 стакана молока и стакан топленого масла или смальца для жарения.

КОРЖИКИ

Муку просеять на стол холмиком, сделать в нем углубление, в которое положить сметану, яйцо, сахар, соду, соль по вкусу, размягченное масло и замесить тесто.

Полученное тесто раскатать слоем, примерно, в 1/2 см и круглой выемкой или стаканом вырезать коржики. Уложить коржики на лист, смазать их взбитым яйцом, сделать в них вилкой несколько проколов, чтобы при выпечке не вздувались, и выпекать в горячем духовом шкафу, примерно, 10–15 минут.

На 2 стакана муки — 2 ст. ложки масла, 2/3 стакана сметаны, 1 яйцо, 3 ст. ложки сахара, 1/2 чайной ложки соды.

ПИРОЖНОЕ, ТОРТЫ, КЕКСЫ

ПИРОЖНЫЕ

СЛОЕНОЕ ПИРОЖНОЕ С ЯБЛОКАМИ

Приготовить слоеное тесто так же, как указано на стр. 273. Готовое тесто раскатать толщиной 1/2 см, длиной по размеру листа, на котором будет выпекаться слойка. Раскатанное тесто разрезать на полоски шириной 7–8 см, положить на лист, слегка смоченный водой, смазать полоски взбитым яйцом, сверху украсить рисунком при помощи вилки или концом ножа и поставить в духовой шкаф на 20–25 минут. Выпеченная слойка должна быть толщиной 4–5 см. Отдельно приготовить яблочную начинку (см. стр. 300). Полоски слойки положить на доску, разрезать вдоль по толщине на 2 слоя. На слой с нижней корочкой положить яблочную начинку, разровнять и поверх начинки наложить слой с верхней корочкой, затем разрезать на отдельные пирожные, посыпать сахарной пудрой и переложить на блюдо с бумажной салфеткой.

На 2 стакана муки — 250 г масла, 1 яйцо, 1/4 чайной ложки соли, 3/4 стакана воды, 1/4 лимона или немного разведенной лимонной кислоты.

Для начинки — 1 кг яблок и 1 1/2 стакана сахара.

СЛОЕНОЕ ПИРОЖНОЕ С КРЕМОМ

Приготовить слоеное тесто (см. стр. 273). Готовое тесто раскатать тонким пластом по размеру листа, на котором будет выпекаться слойка. Тесто переложить на лист, наколоть вилкой в нескольких местах и поставить в духовой шкаф на 12–15 минут для выпечки. Таким способом испечь несколько пластов. Готовую испеченную слойку переложить на стол, обровнять края, срезав неровности, срезки мелко нарезать и отложить. На пласт испеченной слойки наложить слой крема — заварного или сливочного (см. стр. 300), разровнять, накрыть другим пластом слойки и на него также положить слой крема. Всего сделать таким способом 3–5 слоев. Верхний слой с кремом обсыпать нарезанной крошкой слойки. Затем разрезать на узкие полоски (по 6–7 см) и из каждой полоски нарезать пирожные. Сверху посыпать сахарной пудрой, положить пирожные на блюдо и подать на стол.

На нарезанные полоски с кремом можно положить слой

белков, взбитых с сахаром, толщиной 1 см (см. рецепт «Печенье сбивное»), разровнять, обсыпать крошкой нарезанной слойки, положить полоски на лист и поставить в горячий духовой шкаф на 2–3 минуты, а затем, вынув из шкафа, разрезать на отдельные пирожные, сверху посыпать сахарной пудрой и уложить на блюдо.

На 2 стакана муки — 250 г масла или маргарина, 1 яйцо, 3/4 стакана воды, 1/4 чайной ложки соли, 1/4 лимона или немного разведенной лимонной кислоты.

Для сбивного — 4 яичных белка, 1 стакан сахарного песка.

ПЕСОЧНОЕ ПИРОЖНОЕ С МИНДАЛЕМ

Муку и сахар перемешать, добавить масло или маргарин кусочками, яйца (яичный белок от одного яйца оставить для смазки), ванилин или мелко натертую цедру лимона и замесить тесто. Скатать тесто в шар, накрыть и дать ему полежать в прохладном месте от 30 минут до 1 часа. Готовое тесто раскатать толщиной 1/2 см, вырезать кружки (стаканом или специальной выемкой), в центре каждого кружка вырезать и вынуть маленький кружочек. Полученные кольца положить на лист, смазать взбитым яичным белком, посыпать рубленым миндалем или орехами и поставить в духовой шкаф на 10–15 минут для выпечки. Готовые пирожные можно сверху слегка обсыпать сахарной пудрой, после чего положить на блюдо с салфеткой и подать.

На 2 стакана муки — 150 г масла или маргарина, 3/4 стакана сахара, 2 яйца, 1/4 порошка ванилина или цедру с 1/2 лимона, 100 г миндаля.

БИСКВИТНОЕ ПИРОЖНОЕ НА СМЕТАНЕ

Сахар растереть с яичными желтками добела, прибавить ванилин, после чего положить сметану, перемешать, добавить муку, а затем и яичные белки, взбитые в пену, все это осторожно перемешать, тесто перелить в форму, смазанную маслом, и поставить в нежаркий духовой шкаф на 20–25 минут для выпечки.

Готовый бисквит выложить из формы на блюдо с салфеткой и посыпать сахарной пудрой.

На 2 стакана муки — 1 1/2 стакана сметаны, 6 яиц, 1 стакан сахара, ванилин.

БИСКВИТНОЕ ПИРОЖНОЕ С ВАРЕНЬЕМ

Отделить яичные белки от желтков. Белки поставить в холодное место или в холодную воду. Желтки стереть с сахаром добела (можно прибавить ванилин), затем всыпать муку, перемешать и прибавить яичные белки, взбитые в крепкую пену, смешивая их с тестом осторожно снизу вверх. Тесто выложить в форму, смазанную маслом и слегка посыпанную мукой. Заполнив форму на 3/4 высоты, поставить в духовой шкаф со средним жаром для выпечки. Готовый бисквит легко отстает от краев формы, а лучинка, воткнутая в бисквит, остается сухой. Бисквит выложить из формы на сито и дать остыть, после чего разрезать его по толщине на два слоя. Каждый слой намазать вареньем без косточек и придать бисквиту первоначальную форму. Сверху бисквит можно покрыть глазурью, украсить ягодами варенья, цукатами, орехами, затем положить на блюдо с салфеткой и нарезать тонким острым ножом.

На 100 г муки пшеничной и 100 г картофельной — 1 стакан сахара, 10 яиц, 1/4 порошка ванилина.

ПИРОЖНОЕ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ ИЛИ ЗАВАРНЫМ КРЕМОМ

Влить в кастрюлю стакан воды, добавить масло, соль и поставить на огонь. Как только вода закипит, всыпать сразу всю муку, размешать и на слабом огне проварить 2–3 минуты, помешивая. Затем снять кастрюлю с огня и прибавлять яйца (по одному), тщательно размешивая; как только тесто начнет тянуться, прекратить прибавление яиц, тесто разделать в виде булочек, выкладывая их на лист, слегка смазанный маслом, на расстоянии 3 1/2 — 4 см одна от другой. Для выпечки поставить лист в жаркий духовой шкаф на 15–20 минут, а как только булочки зарумянятся и увеличатся в объеме, убавить жар в шкафу, не вынимая булочек, и допечь до готовности.

Готовые булочки надрезать вдоль с одной стороны, и, приоткрыв, наполнить середину сливками, взбитыми с добавлением сахара и ванилина или ликера. Можно их заполнить также заварным или сливочным кремом (см. стр. 300). Затем посыпать сахарной пудрой, положить на блюдо и подать.

На 1 стакан муки — 100–125 г масла или маргарина, 4–5 яиц, 1 стакан воды, 1/4 чайной ложки соли, стакан сливок, 2–2 1/2 ст. ложки сахара, 1/4 порошка ванилина или 1–2 ложки ликера.

КОРЗИНОЧКИ С ЯГОДАМИ

Приготовить такое же тесто, как на песочное пирожное. Раскатать тесто толщиной 1/2 см, вырезать из него кружочки немного большего размера, чем металлическая формочка для корзиночек. На формочку наложить кружочек теста и вдавить, после чего края подровнять, формочки с тестом переложить на лист или сковороду и поставить в духовой шкаф на 12–15 минут для выпечки. Готовые корзиночки вынуть из формочек, опрокидывая их, затем заполнить их ягодами — клубникой, малиной или виноградом и залить сверху с ложки горячим мармеладом (см. стр. 300). Корзиночки можно украсить, посыпав рублеными орехами или слегка поджаренным миндалем.

На 2 стакана муки — 150 г масла или маргарина, 3/4 стакана сахара, 2 яйца, 1/2 порошка ванилина или лимонную цедру.

ТОРТЫ

РУЛЕТ БИСКВИТНЫЙ

Приготовленное бисквитное тесто (см. стр. 296) вылить слоем толщиной 1 см на пирожковый лист, смазанный маслом и посыпанный мукой или застланный белой бумагой, и поставить для выпечки в духовой шкаф со средним жаром. Как только бисквит зарумянится и будет отставать от листа, его надо переложить на стол и тотчас же, пока он не остыл, смазать тонким слоем какого-либо варенья без косточек (250 г), джемом или повидлом, свернуть рулетом и посыпать сверху сахарной пудрой.

Когда рулет остынет, нарезать его наискось батона ломтиками, уложить на блюдо и подать.

В бисквитное тесто для аромата можно добавить ванилин.

ТОРТ БИСКВИТНЫЙ СУХОЙ

Яичные желтки растереть с сахаром добела (можно добавить натертую цедру с одного лимона или апельсина). После этого смешать с мукой и осторожно ввести взбитые до крепкой пены яичные белки. Полученную массу переложить в форму и печь в духовом шкафу 15–20 минут.

На 1 1/4 стакана муки — 1 стакан сахара, 8 яиц.

ТОРТ МИНДАЛЬНЫЙ

Яйца растереть с сахаром добела. Отдельно приготовить миндаль, для чего 400 г миндаля промыть, отсушить и истолочь в ступке или пропустить через мясорубку. Полученное миндальное тесто смешать с яйцами и сахаром и все вместе растирать в течение 10–20 минут. Затем из теста испечь две лепешки; для этого тесто разлить в две раздвижные формы или две сковороды одного размера, смазанные маслом и обсыпанные сухарями, и поставить в духовой шкаф для выпечки на 12–15 минут.

Отдельно приготовить сливочную массу. Для этого 1/2 л сливок влить в кастрюлю, добавить стакан сахара и немного ванилина, поставить на огонь и варить, помешивая, пока не загустеет (цвет должен получиться светлокоричневый); после

этого сливочную массу снять с огня, охладить и выбить лопаточкой.

Одну лепешку поместить на блюдо, положить на нее слой сливочной массы, разровнять и накрыть второй лепешкой, смазать верх лепешки сливочной массой, обсыпать рубленым, зарумяненным в духовом шкафу миндалем и подать к столу.

На 450 г миндаля — 10 свежих яиц, 2 стакана сахара, 1/2 стакана толченых сухарей, 1/2 ст. ложки масла. Для сливочной массы: 1/2 л сливок, 1 стакан сахара, 1/4 порошка ванилина.

ТОРТ ПЕСОЧНЫЙ

Приготовить тесто так же, как для песочного пирожного (см. стр. 295). Тесто разделить на три части, каждую часть раскатать в виде круглой лепешки или квадрата одинакового размера, толщиной около 1 см. Лепешки положить на лист и испечь в духовом шкафу. Готовым лепешкам дать несколько остыть, а затем поместить на блюдо одну лепешку, положить на нее слой варенья или повидла, разровнять, накрыть второй лепешкой и также положить слой варенья или повидла. Верх третьей лепешки покрыть глазурью, подсушить и украсить ягодами из варенья, цукатами, мармеладом и т. п.

Можно при выпечке одну лепешку смазать взбитым яйцом и обсыпать рубленым миндалем. Такую лепешку положить наверх и слегка посыпать сахарной пудрой.

На 2 стакана муки — 150 г масла или маргарина, 3/4 стакана сахара, 2 яйца, 1/2 порошка ванилина, 400 г варенья или повидла.

ПИРОГ ПЕСОЧНЫЙ С ЯГОДАМИ

Муку просеять сквозь частое сито, собрать горкой, в середине сделать углубление, куда положить сметану, сырое яйцо, сахар, размягченное сливочное масло, ванилин и, замесив тесто, поставить его на некоторое время в холодное место. На посыпанной мукой доске раскатать тесто толщиной 1/2 см и положить его на железный лист. Сверху на тесто вверх дном положить большую тарелку, обрезать кругом нее тесто кончиком ножа, затем снять тарелку, оставив тесто на листе. Обрезанные кусочки теста соединить, раскатать вторично и разрезать на полоски шириной 2 см. Эти полоски уложить по борту круга, смазанного яйцом, защипав их в виде гребешка.

После этого пирог смазать яичным желтком и поставить на 15–20 минут в горячий духовой шкаф.

Как только тесто подрумянится, жар убавить, а спустя еще 5–7 минут вынуть пирог из духовки и, не снимая с листа, охладить. На остывший кружок уложить перебранные ягоды клубники, залить их яблочным или абрикосовым мармеладом. После этого пирог с листа переложить на блюдо, края пирога посыпать сахарной пудрой и подать на стол. Так же можно приготовлять пироги с разными свежими и консервированными ягодами и фруктами.

На 2 стакана муки — 150 г сливочного масла или маргарина, 3 ст. ложки сахара, 2 яйца, 500 г клубники, 1/4 порошка ванилина. Для мармелада 250 г яблок или абрикосов и 200 г сахара.

Кексы

КЕКС ЛИМОННЫЙ

Стереть масло с сахаром так, чтобы масса получилась пышной и сахар растворился. Затем прибавить в два-три приема яичные желтки, растереть добела, потом добавить лимонную цедру, натертую на терке, муку, изюм коринку и цукат, все это перемешать и добавить яичные белки, взбитые в пену, осторожно помешивая снизу вверх. Полученное тесто переложить в форму, смазанную маслом и обсыпанную сухарями или мукой, и поставить в духовой шкаф для выпечки на 30–50 минут (в зависимости от толщины слоя теста).

Кекс можно выпекать (в продолжение 15–20 минут) в маленьких формочках — металлических или бумажных.

Готовый кекс можно сверху посыпать сахарной пудрой. На 2 стакана муки — 150 г масла или маргарина, 1 стакан сахара, 5–6 яиц, 75 г изюма или цукатов, 1/2 лимона для цедры или 1/2 порошка ванилина.

КЕКС ВАНИЛЬНЫЙ

Развести дрожжи в теплом молоке, прибавить соль и, всыпав в муку, замесить крутое тесто; скатать его в шар, верх надрезать по радиусу, опустить тесто в кастрюлю с теплой водой (2–2 1/2 л), накрыть крышкой и поставить в теплое место для подъема. Отдельно яйцо стереть добела с сахаром и ванилином, прибавить размягченное масло и все вместе растереть до пышности. Когда тесто увеличится в объеме, примерно, в два раза, вынуть его из воды шумовкой и переложить в другую посуду, вымесить, потом прибавить яйца, стертые с сахаром и маслом, снова вымесить так, чтобы тесто стало гладким и отставало от посуды, прибавить изюм и, при желании, очищенные рубленые орехи или миндаль. Тесто переложить в форму (до 1/2 ее высоты), накрыть салфеткой и поставить в теплое место. Как только тесто поднимется и заполнит форму, примерно, на 3/4 ее высоты, поставить кекс для выпечки в духовой шкаф на 30–50 минут.

Готовый кекс вынуть из формы, обсыпать сахарной пудрой и положить на блюдо с бумажной салфеткой.

На 2 стакана муки — 1/2 стакана молока, 30 г дрожжей, 1/2 стакана сахара, 100 г сливочного масла или маргарина, 2 яйца,

50 г изюма, 50 г орехов или миндаля очищенного, 1/4 чайной ложки соли, 1/4 порошка ванилина.

КРЕМЫ И ФРУКТОВЫЕ НАЧИНКИ ДЛЯ ПИРОЖНЫХ И ТОРТОВ

КРЕМ ЗАВАРНОЙ

Яйца или яичные желтки растереть с сахаром, прибавить муку, перемешать, развести массу холодным молоком, а затем поставить на огонь и варить, помешивая веничком или веселкой; когда закипит, снять с огня и прибавить ванилин. Если крем используется не тотчас же, то его следует переложить в фарфоровую миску, обровнять верх, положить масло кусочками (для предупреждения образования корочки) или посыпать сахаром.

На 1/2 л молока — 4 яйца (или 5 желтков), 1 стакан сахара, 2 ст. ложки муки, 1/4 порошка ванилина.

КРЕМ СЛИВОЧНЫЙ

Сахар растереть с яйцами, прибавить молоко и, помешивая, проварить смесь на огне до закипания. После этого смесь снять с огня и охладить. Отдельно выбить масло добела и, продолжая выбивать, прибавлять к маслу охлажденную смесь. В крем добавить ванилин или ликер.

На 200 г несоленого масла — 1/2 стакана молока, 1 стакан сахара, 1 яйцо, 1/4 порошка ванилина или 2–3 ст. ложки ликера.

КРЕМ СЛИВОЧНЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ

Размягченное масло выбить добела, затем, продолжая выбивать, прибавить сгущенное молоко. В крем добавить ванилин или ликер, а для получения шоколадного крема добавляют 3 чайных ложки какао.

На 200 г масла — 300 г сгущенного молока, 1/4 порошка ванилина или 2–3 ст. ложки ликера.

МАРМЕЛАД ЯБЛОЧНЫЙ

500 г яблок (лучше брать антоновские) вымыть, разрезать

каждое яблоко на две части, удалить сердцевину и испечь в духовом шкафу, после чего протереть сквозь сито. В полученное пюре добавить 400 г сахара, перемешать, поставить на огонь и, помешивая, варить до загустения (5-10 минут). Сняв с огня и, не давая остыть, покрыть пирожное или торт мармеладом.

МАРМЕЛАД АБРИКОСОВЫЙ

500 г спелых абрикосов вымыть, удалить косточки, сложить в кастрюлю, прибавить стакан воды, накрыть крышкой и поставить на огонь варить. Когда абрикосы сделаются мягкими, протереть их сквозь сито. В полученное пюре добавить 400 г сахара, перемешать, поставить на огонь и, помешивая, варить до густоты варенья.

ВЫПЕЧКА МУЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ В ПЕЧИ-КАСТРЮЛЕ «ЧУДО»

Печь-кастрюля «чудо» предназначается для выпечки на керосинке, керогазе или газовой горелке различных изделий из теста.

Печь-кастрюлю «чудо» изготовляют из алюминия, железа, жести или сплава различных металлов; она состоит из трех частей: подставки, формы и крышки к ней, в которой сделаны просветы для циркуляции подогретого воздуха, благодаря чему тесто подрумянивается.

Большинство выпущенных кастрюль рассчитано на одновременную выпечку теста из 1/2 кг муки.

Выпечка производится следующим образом. В первую очередь ставится для нагрева подставка печи. Форма смазывается внутри маслом и, кроме того, в случае надобности обсыпается сухарями. Затем в нее кладут подготовленное тесто и дают ему подняться. После этого форму накрывают крышкой, не оставляя просветов, и ставят на подставке для выпечки.

Через 15–20 минут, в зависимости от количества положенной в тесто сдобы, крышку повертывают, открывая просветы, и выпечку продолжают в течение еще 15–20 минут. За это время (при открытых окошечках) тесто зарумянивается и пропекается.

Готовность теста определяют так же, как и при обычной выпечке, лучинкой: если лучинка, воткнутая в тесто и вынутая обратно, окажется сухой, то тесто готово.

В печи «чудо» можно выпекать различные виды теста, без начинки и с начинкой, а также пирожки и булочки.

Пирожки и булочки надо смазать маслом, чтобы они не прилипли друг к другу, уложить в форму и выпекать, как указано выше.

Хорошо выпекается в печи «чудо» и бисквит. В этом случае форму не смазывают маслом, а выстилают узкими полосками бумаги, которые укладывают поперек формы; после этого форму на 1/3 ее высоты заполняют тестом и выпекают. Готовый бисквит вынимают из формы и осторожно снимают с него полоски бумаги.

В печи «чудо» можно подсушить белый и черный хлеб. Просветы печи в этом случае должны быть все время открыты.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

КИСЕЛИ

Кисель можно приготовить из ягод или фруктов — свежих, замороженных, сушеных, из ревеня и молока. Приготовление киселя очень облегчается, если вместо ягод и фруктов использовать фруктово-ягодные сиропы и соки. Но проще всего приготовить кисель из концентрата сухого киселя, выпускаемого пищевой промышленностью. В состав сухого киселя входят фруктовый или ягодный экстракт, сахар, картофельная мука и лимонная кислота. Сухой кисель разводят холодной водой (на 100 г киселя 1 стакан), вливают в кипящую воду (1 1/2 стакана), хорошо размешивают, доводят до кипения и охлаждают.

Взяв большее или меньшее количество картофельной муки, можно получить кисели из ягод и фруктов различной густоты. Обычно готовят кисель средней густоты. На 4 стакана такого киселя достаточно взять 2 ст. ложки картофельной муки. Если количество картофельной муки увеличить до 3 ст. ложек на 4 стакана, можно получить густой кисель.

Картофельную муку при приготовлении киселя разводят в охлажденной кипяченой воде (на 2 ст. ложки муки 1 стакан воды). Разводить муку нужно в момент варки сиропа, так как, если ее развести заблаговременно, она осядет на дно.

Разведенную картофельную муку надо процедить сквозь сито и влить в горячий сироп сразу, а не частями, и быстро размешать. Кипятить долго не следует, так как кисель при этом делается жидким.

Кисели подают на стол холодными; кисель средней густоты можно подать и горячим. Густой кисель нужно разлить в формы и хорошо охладить. Предварительно форму смачивают внутри холодной водой, тогда охлажденный кисель легко отделится от нее. Чтобы на поверхности киселя не образовалась пленка, надо посыпать его тонким слоем сахарного песка. К киселю можно подать сахар, холодное молоко или сливки.

КИСЕЛЬ КЛЮКВЕННЫЙ ИЛИ СМОРОДИНОВЫЙ

Ягоды перебрать, промыть горячей водой и хорошо размять пестиком или ложкой, добавить 1/2 стакана кипяченой холодной воды, протереть сквозь сито или отжать через марлю. Выжимки от ягод залить 2 стаканами воды, поставить на огонь и кипятить в течение 5 минут, после чего процедить. В процеженный отвар положить сахар, вскипятить, влить разведенную картофельную

муку и, размешивая, дать закипеть еще раз. В готовый кисель влить отжатый сок и хорошо размешать.

На 1 стакан клюквы или смородины- 3/4 стакана сахара, 2 ст. ложки картофельной муки.

КИСЕЛЬ ИЗ КЛУБНИКИ, ЗЕМЛЯНИКИ И ДРУГИХ ЯГОД

Клубнику перебрать, очистить, промыть и протереть сквозь сито. В кастрюлю влить 2 1/2 стакана горячей воды, положить сахар и размешать. Полученный сироп вскипятить, заварить разведенной картофельной мукой и дать еще раз вскипеть. В горячий кисель положить ягодное пюре и хорошо размешать.

Так же приготовляют кисели из земляники, малины, черники. На 1 стакан клубники — 3/4 стакана сахара, 2 ст. ложки картофельной муки.

ВИШНЕВЫЙ КИСЕЛЬ

Вишни промыть в холодной воде, очистить от косточек, пересыпать сахаром и в таком виде оставить на полчаса. В течение этого времени несколько раз перемешать их, чтобы образовалось больше сока, который надо слить и затем добавить в готовый кисель. Косточки ягод истолочь, залить 2 1/2 стаканами горячей воды, вскипятить и процедить. Полученным отваром залить ягоды и еще раз вскипятить. В кипящий отвар с ягодами влить разведенную картофельную муку, снова довести до кипения, снять с огня, влить сок ягод и перемешать.

На 1 стакан вишен — 3/4 стакана сахара, 2 ст. ложки картофельной муки.

ЯБЛОЧНЫЙ КИСЕЛЬ

Хорошо промытые яблоки нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, залить 2 стаканами воды и поставить варить. Когда яблоки разварятся, откинуть их на волосяное сито, положенное на кастрюлю, полученное пюре протереть и смешать с отваром. После этого положить сахар, вскипятить и заварить разведенной картофельной мукой.

На 500 г яблок — 3/4 стакана сахара, 1 1/2 ст. ложки картофельной муки.

КИСЕЛЬ ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК ИЛИ КУРАГИ

Перебранные и промытые сушеные яблоки положить в кастрюлю, залить 3 1/2 стаканами горячей воды и в таком виде оставить на 2–3 часа. Затем в этой же кастрюле яблоки поставить на огонь и при медленном кипении варить в течение 30 минут. Отвар процедить сквозь сито в другую кастрюлю, а яблоки протереть, положить их в отвар, добавить сахар, все это перемешать и вскипятить. Полученный яблочный сироп заварить разведенной картофельной мукой.

Кисель из кураги приготовляется таким же способом, но сахара нужно взять только 1/2 стакана.

На 100 г сушеных яблок — 3/4 стакана сахара, 2 ст. ложки картофельной муки.

КИСЕЛЬ ИЗ СУШЕНОЙ ЧЕРНИКИ ИЛИ ИЗ СУХИХ ЯГОД ШИПОВНИКА

Промытую в горячей воде сушеную чернику (или сухие ягоды шиповника) залить 2 стаканами холодной воды и поставить варить на 15–20 минут. Когда черника станет мягкой, отвар процедить в другую кастрюлю, а ягоды хорошо размять деревянным пестиком или ложкой, вновь залить стаканом воды, вскипятить и, отжимая, процедить в кастрюлю с отваром. Затем добавить сахар, еще раз вскипятить и влить разведенную картофельную муку.

На 50 г сушеной черники или сухих ягод шиповника — 3/4 стакана сахара, 2 ст. ложки картофельной муки.

МОЛОЧНЫЙ КИСЕЛЬ

В кастрюлю влить 3 стакана молока, вскипятить и прибавить сахар. Маисовый или картофельный крахмал развести в стакане холодного молока или кипяченой воды, влить в кипящее молоко и, все время помешивая, кипятить кисель в течение 5 минут на слабом огне.

Для аромата в кисель, пока он горячий, можно прибавить ванилин, 4–5 капель миндальной эссенции или снятую теркой цедру с лимона или апельсина и хорошо перемешать. Разлить горячий кисель в чашки и охладить. Перед подачей к столу кисель можно выложить из чашек на небольшие тарелки. Кисель из соевого или солодового молока приготовляется таким же способом.

Кисель можно приготовить из сухого молока. В этом случае

стакан сухого молока развести 2 стаканами холодной воды и оставить на 30 минут для набухания. После этого добавить еще 2 стакана воды, размешать и довести до кипения. В кипящее молоко положить сахар, после чего влить крахмал, разведенный в стакане воды, и снова довести до кипения.

На 4 стакана молока — 1/2 стакана сахара и 2 ст. ложки маисового крахмала.

КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНЕВОГО СИРОПА

Взять 2 стакана горячей воды, влить в нее вишневый сироп, добавить сахар и маленький кристалл лимонной кислоты, разведенный в небольшом количестве воды. Все это, хорошо перемешав, вскипятить, влить разведенную в стакане воды картофельную муку и снова дать вскипеть. Кисели из сиропов других ягод приготовляются таким же способом.

На 1 стакан вишневого сиропа — по 2 ст. ложки сахара и картофельной муки.

КОМПОТЫ

Компот можно приготовить из одного вида плодов или из смеси. Для компотов используют свежие, замороженные и сушеные фрукты.

Пищевая промышленность выпускает в разнообразном ассортименте готовые фруктовые компоты. Они вырабатываются из доброкачественных плодов (яблок, груш, айвы, абрикосов, персиков, черешен, вишен, ренклодов, мирабели, мандаринов и др.), которые заливаются прозрачным сиропом, приготовленным на чистом сахаре.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК ИЛИ ИЗ ГРУШ

Очищенные яблоки разрезать каждое на 6–8 частей и удалить из них сердцевину. Чтобы очищенные яблоки не потемнели, их нужно до варки положить в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой. В кастрюлю всыпать сахар, влить 2 стакана горячей воды, положить нарезанные яблоки и при медленном кипении варить 10–15 минут (в зависимости от сорта яблок), пока яблоки не станут мягкими.

В готовый компот положить цедру лимона, апельсина или корицу. Если компот приготовляется из спелых антоновских яблок, то кипятить их не нужно, — достаточно довести до кипения.

Компот из свежих груш приготовляется так же, но сахара (в зависимости от сладости груш) можно взять меньше. Варить компот 10–15 минут. Если груши очень спелые, то компот достаточно довести до кипения. Готовый компот охладить и разлить в вазочки.

На 500 г яблок или груш — 3/4 стакана сахара.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ АБРИКОСОВ ИЛИ ИЗ СЛИВ

Абрикосы или сливы промыть в холодной воде, сделать на них продольные надрезы и вынуть косточки. В кастрюлю всыпать сахар, влить 2 стакана горячей воды, размешать, положить фрукты и вскипятить.

На 500 г абрикосов или слив — 3/4 стакана сахара.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЕРСИКОВ

Персики опустить в кипящую воду. Через 2–3 минуты вынуть их из воды, снять кожицу, разрезать пополам и удалить косточки. В кастрюлю всыпать сахар, залить его 2 стаканами горячей воды, размешать, положить персики и довести до кипения. После этого снять с огня и положить ванилин.

На 500 г персиков — 3/4 стакана сахара.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ВИШЕН

Вишни промыть в холодной воде, очистить от косточек и положить на тарелку. Вишневые косточки залить 2 стаканами горячей воды, прокипятить и через волосяное сито отцедить в кастрюлю сок. В полученный сок всыпать сахар, размешать, положить очищенные и нарезанные яблоки и варить при медленном кипении 10 минут, пока яблоки не станут мягкими. После этого добавить вишни и довести компот до кипения.

На 300 г яблок и 200 г вишен — 3/4 стакана сахара.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И СЛИВ

В кастрюлю всыпать сахар, залить 2 стаканами горячей воды, размешать, положить очищенные и нарезанные яблоки и варить при медленном кипении 10 минут, пока они не станут мягкими. В кипящий компот добавить сливы, промытые и очищенные от косточек, снова вскипятить и охладить.

На 300 г яблок и 200 г слив — 3/4 стакана сахара.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И МАНДАРИНОВ

Мандарины очистить, разделить на дольки и положить на тарелку. С кожуры мандарина срезать белую мякоть, а верхний слой (цедру) мелко нарезать в виде соломки и, прокипятив в стакане воды, откинуть на сито. В кастрюлю всыпать сахар, залить его 2 стаканами горячей воды, размешать, положить цедру, очищенные и нарезанные яблоки и при медленном кипении варить 10 минут, пока яблоки не станут мягкими.

Остывшие яблоки и дольки мандаринов уложить в вазочки и залить сиропом.

На 250 г яблок и 4 мандарина — 3/4 стакана сахара.

КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ

Компот из консервированных фруктов — яблок, груш, персиков, абрикосов, черешни и др. — перед подачей на стол надо лишь разложить в вазочки, причем крупные фрукты, как, например, яблоки, груши, необходимо разрезать на дольки, после чего залить сиропом. Для улучшения вкуса компота рекомендуется сироп из консервированных фруктов предварительно слить в кастрюлю, добавить по вкусу сахар и, если требуется, лимонный сок или лимонную кислоту; все это прокипятить и охладить. В горячий сироп для аромата можно добавить также лимонную или апельсинную цедру, а в охлажденный — немного вина (портвейна, мадеры, муската) или ликера.

Готовые компоты можно также смешивать, подавая их, например, в такой смеси: персики с ренклодами, яблоки со сливами, абрикосы с черешней и т. д.

КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ

Сушеные фрукты два-три раза промыть в теплой воде, отобрать яблоки и груши, положить в кастрюлю, залить 4 стаканами холодной воды и при медленном кипении варить 25–30 минут. После этого в кастрюлю положить остальные фрукты и ягоды, всыпать сахар и продолжать варить еще 5 минут.

На 200 г сушеных фруктов (смесь) — 1/2 стакана сахара.

КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ И ЯГОД

Замороженные фрукты или ягоды (слива, вишня, клубника, малина и др.) могут быть использованы для приготовления компота так же, как и свежие; при этом никакой варки они не требуют.

Замороженные фрукты надо сполоснуть охлажденной кипяченой водой, уложить в вазочки, вперемежку с ягодами, и залить предварительно сваренным и охлажденным сиропом. Для приготовления сиропа сахар развести 1 1/2 — 2 стаканами воды и дать прокипеть. Для улучшения вкуса в сироп рекомендуется добавлять немного вина (портвейн, мускат и др.), ликера или коньяка.

На 500 г замороженных фруктов — 3/4 стакана сахара.

КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА

Чернослив два-три раза промыть в теплой воде. В кастрюлю всыпать сахар, залить его 2 1/2 стаканами горячей воды, размешать, положить чернослив и при слабом кипении варить до мягкости (в течение 15–20 минут).

Так же приготовляют компот из кураги, но при варке достаточно довести его лишь до кипения.

На 200 г чернослива — 1/2 стакана сахара.

КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, ИЗЮМА И КУРАГИ

Чернослив, изюм и курагу промыть два-три раза в теплой воде и сложить на тарелку. В кастрюлю всыпать сахар, залить его 3 стаканами горячей воды, положить чернослив и варить 15 минут при медленном кипении. После этого положить курагу, изюм и варить еще 5 минут. Если чернослив слишком сухой, рекомендуется предварительно замочить его в теплой воде.

На 50 г кураги, 100 г чернослива, 50 г изюма — 1/2 стакана сахара.

ЖЕЛЕ И МУССЫ

Желе и муссы приготовляют из свежих и свежезамороженных ягод и фруктов, из фруктово-ягодных соков и сиропов, из разных сортов варенья, а также из красного натурального вина.

Для приготовления муссов используют, кроме того, пюре и соусы из различных фруктов. Пюре и фруктовые соусы лучше всего брать готовые: их вырабатывают из зрелых доброкачественных плодов — яблок, абрикосов, слив и др.

Для приготовления желе и муссов употребляется желатина, а для желе еще и агар-агар (растительная желатина), которого нужно брать в два раза меньше обыкновенной желатины.

Чтобы желатина и агар-агар быстро и равномерно растворялись, их надо предварительно на 25–30 минут положить в холодную воду. Когда листики набухнут, из них нужно хорошо отжать воду.

Чтобы желе было вкуснее, в него добавляют разные вина (херес, мускат, мадеру) и ликеры, а также апельсинную и лимонную цедру, ванилин, лимонный сок или лимонную кислоту.

Желе и муссы можно приготовлять в специальных формах и вазочках. Перед подачей на стол форму с застывшим желе на несколько секунд нужно опустить в горячую воду, чтобы желе лучше отстало от формы.

Желе и муссы готовят почти одним и тем же способом, с той лишь разницей, что муссы взбивают веничком. Для взбивания муссов нужно взять глубокую посуду, так как мусс при взбивании увеличивается в объеме в 2–2 1/2 раза. Взбивать надо обязательно на льду или в холодной воде. Мусс можно считать готовым, когда он станет пенистым и слегка загустеет. Подготовленный мусс надо быстро разлить в вазочки или формы и поставить в холодное место. К муссу отдельно можно подать ягодный сироп или фруктовые и ягодные соки.

Мусс можно приготовить и без желатины, заменив ее манной крупой. Для этого крупу варят с сахаром и плодовым соком или пюре и затем охлаждают. Когда температура готового мусса понизится до 40 гр., его взбивают, разливают в формы и охлаждают.

ЛИМОННОЕ ЖЕЛЕ

В кастрюлю влить 3 стакана воды, всыпать сахар, размешать и вскипятить. В горячий сироп положить цедру, срезанную с

половины лимона, и желатину, предварительно замоченную и отжатую. Все время помешивая ложкой, сироп снова довести до кипения и влить лимонный сок.

Горячий сироп процедить сквозь полотно, слегка охладить и разлить в формы или вазочки.

На 1 лимон — 1 стакан сахара, 25 г желатины.

ЛИМОННОЕ ЖЕЛЕ С ФРУКТАМИ

Приготовить лимонное желе, как указано в предыдущем рецепте, слегка охладить его, разлить в вазочки или формы слоем 1–2 см и дать застыть. На застывший слой желе уложить различные фрукты и снова залить их полузастывшим желе так, чтобы оно покрыло поверхность фруктов, и снова охладить.

На 1 лимон — 1 стакан сахара, 25 г желатины, 300 г свежих или 200 г консервированных фруктов и ягод.

ЖЕЛЕ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ

Апельсины очистить, нарезать тонкими кружочками, отделить зерна, пересыпать ломтики апельсина сахаром (1/4 стакана) и оставить на полчаса, чтобы образовался сок. В кастрюлю всыпать 1/4 стакана сахара, залить 1 1/2 стаканами воды и вскипятить.

В приготовленный сироп положить замоченную и отжатую желатину и апельсинную цедру. Все время помешивая сироп, дать ему еще раз вскипеть и, сняв с огня, влить в сироп сок от апельсина.

По вкусу добавить разведенную лимонную кислоту. Горячий сироп процедить, слегка охладить, разлить в вазочки или формы слоем 1 см и поставить в холодное место. На застывший слой желе положить ломтик апельсина, залить второй половиной желе и снова охладить.

Так же приготовляется желе из мандаринов. На 1 апельсин — 1/2 стакана сахара, 15 г желатины.

ЖЕЛЕ ИЗ ЯГОДНОГО ВАРЕНЬЯ

Варенье развести 2 1/2 стаканами кипятка, размешать и выбрать ягоды в отдельную посуду. Сироп от варенья влить в кастрюлю, положить в него сахар, желатину; помешивая, довести

до кипения, влить вино, процедить и слегка охладить. Ягоды разложить в вазочки или формы, залить желе и хорошо охладить.

На 1 стакан варенья — 1/2 стакана сахара, 25 г желатины, 2 ст. ложки ликера.

ЖЕЛЕ С КРАСНЫМ ВИНОМ

В кастрюлю всыпать сахар, влить 2 стакана горячей воды, положить замоченную желатину; все время помешивая, довести сироп до кипения, влить вино, добавить немного ванилина и по вкусу — разведенную лимонную кислоту. Горячий сироп процедить, слегка охладить и разлить в формочки. При подаче на стол желе можно украсить свежими или замороженными ягодами клубникой, малиной, черешней, вишней, ломтиками апельсина.

На 1 стакан красного вина — 25 г желатины, 3/4 стакана сахара.

МУСС ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК

Яблоки промыть и нарезать тонкими ломтиками, удалив семечки. Залить яблоки 2 1/2 стаканами горячей воды и сварить их до мягкости. Слить сок в другую посуду, процедить его через марлю, а яблоки протереть сквозь частое сито.

В яблочный сок положить сахар и замоченную желатину. Все время помешивая, довести сироп до кипения и охладить. Охлажденный сироп вылить в глубокую кастрюлю, положить туда же яблочное пюре, немного ванилина и взбивать металлическим веничком до образования пенистой массы. Как только масса слегка загустеет, ее быстро разлить в формы или вазочки и охладить.

Мусс из других свежих фруктов приготовляют таким же способом. На 250 г яблок — 3/4 стакана сахара, 15 г желатины.

ЛИМОННЫЙ МУСС

Приготовить смесь так же, как для лимонного желе, влить ее в кастрюлю, которую поставить в холодную воду или на лед, и взбивать металлическим веничком до тех пор, пока не получится однородная пенистая масса.

Когда масса начнет густеть, взбивание прекратить, быстро разлить мусс в формы и охладить. На стол к лимонному муссу

отдельно в соуснике можно подать ягодный сироп или соус из красного вина.

На 1 лимон — 15 г желатины, 3/4 стакана сахара, 2 стакана воды.

МУСС ИЗ ЯГОД

Ягоды свежие или замороженные перебрать и промыть в холодной воде, размять ложкой или деревянным пестиком в фарфоровой посуде и протереть сквозь волосяное сито. Выжимки от ягод залить 2 стаканами горячей воды, вскипятить и процедить. В полученный сок положить сахар и замоченную желатину. Все время помешивая, довести сироп до кипения. В охлажденный сироп положить ягодное пюре и взбивать металлическим веничком до образования пенистой массы. Как только эта масса слегка загустеет, быстро разлить ее в формы или вазочки и охладить.

На 1 стакан ягод — 3/4 стакана сахара, 15 г желатины.

МУСС КЛЮКВЕННЫЙ С МАННОЙ КРУПОЙ

В кастрюлю положить промытую перебранную клюкву и деревянным пестиком хорошо ее размять, добавить 1/3 стакана кипяченой воды и отжать через марлю. Полученный сок поставить в холодное место. Выжимки от ягод залить 3 стаканами воды и прокипятить в течение 5 минут, после чего процедить и на полученном отваре заварить манную крупу, всыпая ее в кипящий отвар постепенно, при помешивании.

После 20 минут медленного кипения всыпать сахарный песок, дать массе вскипеть и снять с огня. В сваренную массу влить отжатый ранее сок и взбить веничком до состояния густой пены. При увеличении массы в объеме в два раза разлить ее в вазочки и вынести в холодное место. К клюквенному муссу можно подать холодное молоко.

На 1 стакан клюквы — 1 стакан сахара, 3 ст. ложки манной крупы.

МЕДОВЫЙ МУСС

Разбить яйца и отделить белки от желтков. Желтки растереть, постепенно прибавляя к ним мед. После этого растертые желтки

проварить на слабом огне до густоты, непрерывно помешивая, и, сняв с огня, охладить. Яичные белки взбить в густую пену и соединить с проваренными желтками, после чего мусс переложить в блюдца или вазочки и охладить.

Вместо яичных белков можно в мусс положить 3/4 стакана взбитых сливок. На 1 стакан меда — 4 яйца.

КРЕМЫ

Кремы приготовляют из сливок не ниже 20 %-ой жирности или из сметаны, взбитых в густую пену. Крем, как желе и муссы, можно готовить в вазочках или разлить в специальные формы. Перед подачей на стол крем надо выложить из форм на тарелочки или блюдо.

К кремам можно отдельно подавать сладкие соусы из ягод, красного вина, шоколада, кофе, а также фруктово-ягодные сиропы.

КРЕМ ИЗ СЛИВОК

Сливки влить в кастрюлю, поставить на лед или в холодную воду и взбивать металлическим веничком до образования густой пены (пена должна держаться на веничке). Во взбитые сливки, все время помешивая их веничком, постепенно всыпать сахарную пудру, положить немного ванилина и, не переставая мешать, тонкой струйкой влить растворенную теплую желатину. Желатину предварительно надо намочить в течение 20–25 минут в холодной воде, отжать и, помешивая, растворить в 1/4 стакана кипятка.

На 1 стакан густых сливок — 1/2 стакана сахарной пудры, 10 г желатины, 1/4 порошка ванилина.

КРЕМ ИЗ СМЕТАНЫ

Сметану влить в кастрюлю, добавить сахар, ванилин, поставить на лед или в холодную воду и металлическим веничком взбивать до тех пор, пока объем сметаны не увеличится, примерно, вдвое. После этого в сметану, помешивая ее веничком, влить тонкой струйкой растворенную теплую желатину. Полученный крем, хорошо перемешав, немедленно разлить в вазочки или формы и охладить.

Крем из сметаны можно приготовить с добавлением пюре из свежих ягод: земляники, клубники, малины и др. Ягоды надо перебрать, промыть в холодной воде и протереть сквозь волосяное сито, а затем смешать со взбитой сметаной (перед тем, как вливать желатину).

На 1 стакан сметаны — 1/2 стакана сахарной пудры, 10 г желатины.

ВАНИЛЬНЫЙ, ШОКОЛАДНЫЙ И КОФЕЙНЫЙ КРЕМЫ

Сливки перелить в кастрюлю, поставить на лед или в холодную воду и взбивать металлическим веничком до образования густой пены, которая должна держаться на веничке. Во взбитые сливки, все время помешивая их веничком, постепенно всыпать сахарную пудру, положить немного ванилина и, не переставая мешать, тонкой струйкой влить растворенную теплую желатину. После этого крем разлить в формы и охладить.

Кремы шоколадный и кофейный приготовляют таким же способом. Для шоколадного крема 1 ст. ложку какао надо размешать с сахарной пудрой, а для кофейного — желатину растворить в 1/4 стакана крепкого кофейного отвара, приготовленного из 2 чайных ложек натурального кофе.

На 1 стакан густых сливок — 1/3 стакана сахарной пудры, 10 г желатины, 1/4 порошка ванилина.

ЯГОДНЫЙ КРЕМ

Свежие или замороженные ягоды (землянику, малину) перебрать, промыть в холодной воде и протереть сквозь волосяное сито. Полученное пюре перемешать с сахарной пудрой. Сливки процедить в кастрюлю, поставить на лед или в холодную воду и взбивать металлическим веничком до образования густой пены. Во взбитые сливки положить протертые с сахаром ягоды и хорошо размешать, затем, не переставая размешивать, влить тонкой струйкой растворенную теплую желатину.

Полученный крем быстро разлить в формы. На 1 стакан сливок — 3/4 стакана сахарной пудры, 1/2 стакана ягод, 10 г желатины.

СЛИВКИ, ВЗБИТЫЕ С САХАРОМ

В кастрюлю влить густые сливки, поставить на лед или в холодную воду и взбивать металлическим или деревянным веничком до образования густой пены. Затем положить в них сахарную пудру и ванилин или ванильный сахар, размешать и тут же подавать на стол, иначе сливки могут отстояться и сделаться жидкими. Взбитые сливки можно подавать со свежими ягодами, с мороженым, бисквитом.

На 1 стакан сливок — 3 ст. ложки сахарной пудры.

СМЕТАНА, ВЗБИТАЯ С САХАРОМ

В кастрюлю влить сметану, всыпать сахарный песок, поставить кастрюлю на лед или в холодную воду и взбивать сметану с сахаром металлическим или деревянным веничком до образования густой пены. Готовность сметаны определяется увеличением ее объема в 2–2 1/2 раза. Для вкуса в сметану можно добавить ванилин.

Взбитую сметану тут же подавать к столу. К взбитой сметане можно подать заварные булочки или свежие ягоды.

На 1 стакан сметаны — 2 1/2 ложки сахара.

МОРОЖЕНОЕ

Пищевая промышленность вырабатывает высококачественное мороженое в разнообразном ассортименте — сливочное, шоколадное, фруктовое. Кроме обычного мороженого изготовляются пломбиры разных сортов и торты из мороженого.

Мороженое, выпускаемое промышленностью, вырабатывается специальными машинами со строгим соблюдением санитарно-гигиенического режима. По вкусовым качествам оно превосходит мороженое домашнего изготовления.

Мороженое можно приготовить также и дома. Для этого необходимо иметь специальный сосуд с крышкой — мороженицу и кадку соответствующего размера для заполнения смесью колотого льда с солью.

Мороженое можно приготовить двух основных сортов: сливочное и фруктово-ягодное. Сливочное приготовляется из молока или сливок, сахара и яиц с добавлением ароматических и вкусовых веществ. Фруктово-ягодное мороженое приготовляется из соков и пюре различных фруктов, ягод и сахара. Сахар в мороженое надо класть в строго определенном количестве, так как на качество мороженого в одинаковой мере влияет как излишек, так и недостаток сахара.

При подаче на стол мороженое можно украсить разными консервированными фруктами, печеньем, а также полить сверху вареньем, ягодным сиропом или фруктовым соком и разными ликерами и винами.

СЛИВОЧНОЕ МОРОЖЕНОЕ

Желтки яиц отбить в кастрюлю, смешать с сахаром и ванилью, растереть и развести горячими сливками или молоком, после чего поставить на огонь и варить, все время помешивая деревянной лопаточкой. Когда смесь слегка загустеет и с поверхности исчезнет пена, кастрюлю снять с огня, массу процедить сквозь сито и охладить. Охлажденную массу вылить в форму мороженицы, накрыть ее крышкой, обложить наколотым льдом, смешанным с солью (на каждые 6–7 кг льда — 1 кг соли), уплотнить его и вращать мороженицу.

В процессе замораживания нужно добавлять лед и спускать воду. Замораживание продолжается 30–40 минут. Когда мороженое станет густым, открыть форму, вынуть лопасти, оправить, накрыть крышкой и дать мороженому постоять час,

чтобы оно окрепло. При подаче на стол мороженое разложить в вазочки.

На 3 стакана сливок или молока — 1 1/4 стакана сахара, 3 яйца, 1/4 порошка ванилина.

МОРОЖЕНОЕ ИЗ ЯГОД

Землянику, малину (свежие или замороженные) перебрать, промыть в холодной воде, протереть сквозь волосяное сито в фаянсовую или фарфоровую посуду. Сахар всыпать в кастрюлю, залить водой, вскипятить и охладить. Охлажденный сироп перелить в форму мороженицы, положить туда же ягодное пюре и хорошо его размешать.

Замораживается ягодное мороженое так же, как и сливочное. На 500 г ягод — 1 1/2 стакана сахара, 2 стакана воды.

МОРОЖЕНОЕ ИЗ КОФЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ

Кофе со сгущенным молоком из банки выложить в кастрюлю, развести его горячей водой, размешать, вскипятить. После охлаждения перелить в форму, а в дальнейшем замораживать так же, как и сливочное мороженое.

Таким же способом можно приготовить мороженое из какао со сгущенным молоком.

На банку кофе со сгущенным молоком — 2 стакана воды.

ПУДИНГИ И ДРУГИЕ СЛАДКИЕ БЛЮДА

РИСОВЫЙ ПУДИНГ

Перебранный и хорошо промытый рис положить в кипящую воду. После 10 минут кипения рис надо откинуть на сито, дать стечь воде, затем положить его обратно в кастрюлю, залить горячим молоком и варить еще 15 минут, после чего слегка охладить.

Яичные желтки растереть с сахаром, добавить ванилин и смешать со сваренным рисом. Туда же положить кусочки цуката, промытый изюм, сливочное масло, очищенные и мелко нарезанные орехи и яичные белки, взбитые в густую пену. Все это хорошо перемешать. Приготовленную массу выложить в специальную форму или на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, и поставить на 30–40 минут в духовой шкаф или в печь со средним жаром.

Перед подачей на стол пудинг из формы выложить на блюдо. Отдельно в соуснике можно подать фруктовый или ягодный соус.

На 1 стакан риса — 1 стакан сахара, 100 г сливочного масла, 2 стакана молока, 4 яйца, 50 г цуката, 100 г изюма, 1/4 порошка ванилина.

ПУДИНГ ИЗ ВАНИЛЬНЫХ СУХАРЕЙ

Ванильные сухари разломать, сложить в кастрюлю или миску, залить горячим молоком, накрыть и оставить на 15–20 минут. Цукаты нарезать небольшими кубиками, изюм перебрать и промыть в холодной воде. Яичные желтки отделить от белков, растереть с сахаром и смешать с замоченными сухарями. Затем положить нарезанные цукаты, изюм, растопленное масло, взбитые яичные белки и все это хорошо перемешать. Приготовленную массу выложить в специальную форму с отверстием в середине, предварительно смазав ее густым слоем масла и посыпав сухарями. Форму надо заполнить только на 3/4, чтобы осталось место для подъема пудинга. Наполненную форму поставить на 30–40 минут в духовой шкаф или в печь со средним жаром. Пудинг считается готовым, когда он сделается упругим, поднимется и будет отставать от краев формы.

Готовый пудинг выложить на блюдо и подать горячим. При желании пудинг можно облить фруктовым или ягодным соусом.

На 150 г ванильных сухарей 3 яйца, 1/2 стакана сахара, 2 стакана молока, 50 г цуката, по 100 г изюма и сливочного масла.

ОРЕХОВЫЙ ПУДИНГ

Мякиш белого хлеба намочить в молоке. Орехи слегка подсушить, очистить от скорлупы и пропустить через мясорубку. Яичные желтки растереть с сахаром и соединить с ореховой массой, намоченным в молоке белым хлебом и растопленным сливочным маслом. Все это хорошо перемешать, добавить взбитые яичные белки и выложить в специальную форму или на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями.

Пудинг нужно выпекать в духовом шкафу или в печи со средним жаром в продолжение 30–40 минут. Готовый пудинг из формы выложить на блюдо и подать горячим. Сверху пудинг можно полить ванильным соусом или подать соус отдельно.

На 150 г грецких орехов — 3 яйца, 250 г белого хлеба, 3/4 стакана сахара, 1 1/2 стакана молока, 100 г сливочного масла.

ВОЗДУШНЫЙ ПИРОГ ИЗ ЯБЛОК

Яблоки (лучше всего антоновские) обмыть в холодной воде, разрезать на несколько частей, удалить семечки, положить на сковороду, подлить немного воды и испечь в духовом шкафу. Печеные яблоки протереть сквозь сито, в полученное пюре всыпать сахар и, помешивая, варить, пока пюре не загустеет и не перестанет стекать с ложки.

Яичные белки влить в кастрюлю, хорошо охладить и взбить веничком до образования густой пены.

Во взбитые белки положить горячее пюре и хорошо вымешать. Приготовленную массу выложить в виде горки на смазанную маслом сковороду, поверхность сгладить лезвием ножа и поставить на 10–15 минут в духовой шкаф, чтобы пирог подрумянился и поднялся.

Как только пирог будет готов, его надо подавать, иначе он осядет. Подают пирог в той же посуде, в которой он выпекался, сверху посыпают сахарной пудрой. Отдельно к пирогу можно подать холодное кипяченое или пастеризованное молоко или сливки.

Вместо яблок можно взять готовое яблочное пюре или яблочный соус.

На 6 яиц (белки) — 1 стакан сахара, 300 г яблок, 2 ст. ложки

сахарной пудры.

ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИСОМ И ОРЕХАМИ

Яблоки промыть в холодной воде, вынуть из них сердцевину и часть мякоти (не прорезая яблока насквозь). Миндаль или орехи очистить от кожуры и мелко нарезать. Изюм перебрать и промыть. Рис перебрать, хорошо промыть и сварить на молоке с сахаром. В полученную рисовую кашу положить изюм, орехи, сливочное масло, яйца и все это хорошо перемешать. Яблоки наполнить фаршем, положить на сковороду и поставить в духовой шкаф. Для того, чтобы яблоки не пригорели, на сковороду подлить 2–3 ст. ложки воды. Как только яблоки сделаются мягкими, их надо вынуть из духовки и выложить на блюдо. Сверху яблоки можно полить ягодным (малиновым или черносмородиновым) вареньем.

На 10 яблок — 50 г изюма, 1/2 стакана риса, 1 стакан молока, 50 г орехов или миндаля, 1/2 стакана сахара, 1 сырое яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла.

БАБКА ИЗ БЕЛОГО ХЛЕБА С ЯБЛОКАМИ

Срезать корки с батона белого хлеба, нарезать его тонкими ломтиками, часть хлеба нарезать кубиками и подсушить. Молоко, сырое яйцо и 2 ст. ложки сахара перемешать и слегка взбить веничком.

Яблоки очистить от кожуры и семечек, нарезать в виде кубиков и пересыпать сахаром. Форму или сковороду смазать густым слоем сливочного масла. Ломтики белого хлеба смочить взбитой яичной массой и обложить ими дно и боковые стенки формы или сковороды. Подсушенные хлебные кубики полить сливочным маслом и перемешать с яблоками. Туда же добавить немного натертой лимонной цедры или ванилина. Яблоки, перемешанные с хлебными кубиками, выложить на середину формы, наполнив ее до краев. Сверху форму надо также накрыть ломтиками хлеба, смоченного во взбитой яичной массе, и поставить форму на 40–50 минут в духовой шкаф или в печь со средним жаром.

Готовую бабку оставить в форме в течение 10 минут, потом выложить на блюдо, сверху, при желании, украсить консервированными фруктами и облить фруктовым соусом. На стол бабку надо подавать в горячем виде.

На 500 г яблок — 1 стакан молока, 300 г белого хлеба, 1 яйцо, 3/4 стакана сахара, 3 ст. ложки сливочного масла, цедру с лимона или апельсина.

ГУРЬЕВСКАЯ КАША

В кипящее молоко положить сахар и ванилин. После этого постепенно всыпать манную крупу и, помешивая, варить в течение 10 минут. В сваренную кашу положить масло и сырые яйца, все это хорошо перемешать и выложить на сковороду, предварительно смазанную сливочным маслом, посыпать сахаром и поставить в горячий духовой шкаф. Когда образуется светлокоричневая корочка, каша будет готова.

При подаче на стол кашу украсить консервированными фруктами, полить сладким соусом и посыпать поджаренным миндалем.

На 3/4 стакана манной крупы — 2 яйца, 1/2 стакана сахара, 2 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 г миндаля, 1/2 порошка ванилина, 1/2 банки консервированных фруктов.

ПЕЧЕНЫЕ ЯБЛОКИ С ВАРЕНЬЕМ

Яблоки промыть в холодной воде, вынуть из них сердцевину (не прорезая яблока насквозь), наколоть кожицу, заполнить яблоки вареньем и положить их на сковороду. Подлить 2–3 ст. ложки воды и поставить на 15–20 минут в духовой шкаф со средним жаром. Как только яблоки сделаются мягкими, их нужно вынуть, дать слегка остыть, после чего переложить на блюдо или тарелку и полить сверху образовавшимся на сковороде сиропом.

Для фарширования яблок лучше всего брать земляничное, клубничное, черносмородиновое и вишневое (без косточек) варенье. В варенье, взятое для фарширования яблок, хорошо добавить 1/2 стакана толченых сухарей или бисквитной крошки, толченый миндаль или мелко нарубленные грецкие орехи.

Печеные яблоки с сахаром приготовляются так же, как и яблоки с вареньем, с той лишь разницей, что в середину яблока вместо варенья надо насыпать сахар.

На 10 яблок — 1/2 стакана варенья.

ЯБЛОКИ В СЛОЙКЕ

Приготовить слоеное тесто. На доске, посыпанной мукой, тесто раскатать толщиной 1/2 см и нарезать на квадратики такой величины, чтобы в них можно было завернуть яблоко.

Яблоки промыть, очистить от сердцевины, в образовавшееся углубление насыпать сахарный песок, разложить на квадратики теста, после чего края его соединить, обсыпать сахаром и уложить на железный лист, смоченный водой. Для украшения на каждое яблоко положить тонкий кусочек теста, вырезанный в виде листика или звездочки, смазав его сверху яйцом, и поставить в жаркий духовой шкаф. Через 10–15 минут, когда тесто сверху зарумянится, жар надо убавить и продолжать выпечку еще 8-10 минут. Готовые яблоки осторожно снять с листа лезвием тонкого ножа и уложить на тарелку или блюдо, посыпав сверху сахарной пудрой. Подавать яблоки можно в горячем и холодном виде.

На 500 г слоеного теста — 6–8 яблок, 3/4 стакана сахара, 2 ст. ложки сахарной пудры, 1 яйцо.

ТРУБОЧКИ СО СЛИВКАМИ

В кастрюлю отбить яйца, всыпать 200 г сахарной пудры и положить ванилин. Все это хорошо растереть до образования однородной гладкой массы. Потом в кастрюлю всыпать муку, размешать и полученное тесто развести молоком.

На подогретый железный лист, слегка смазанный куском воска, столовой ложкой разложить тесто и разровнять, чтобы получились тонкие небольшие блинчики, после чего поставить в горячий духовой шкаф. Как только края блинчиков зарумянятся, надо, не вынимая весь лист из шкафа, снимать их по одному и завертывать в виде трубочек.

Фисташки или миндаль ошпарить кипятком, очистить от кожицы и мелко изрубить. Сливки взбить до образования густой пены и перемешать с сахарной пудрой и ванилином. Трубочки наполнить из конверта взбитыми сливками, уложить на блюдо, сверху посыпать сахарной пудрой, а сливки фисташками.

На 1 1/4 стакана муки — 2 яйца, 250 г сахарной пудры, 1/4 стакана молока, 1 стакан густых сливок, 50 г фисташек или миндаля, 1/4 порошка ванилина.

ЯБЛОКИ В ТЕСТЕ

Приготовить тесто. Для этого растопленное сливочное масло смешать в кастрюле с яичными желтками, добавить столовую

ложку молока, всыпать муку, столовую ложку сахара, 1/2 чайной ложки соли, размешать и развести оставшимся молоком, положить взбитые в густую пену яичные белки и слегка перемешать снизу вверх, чтобы белки не осели.

Яблоки (лучше всего антоновские) очистить от кожуры и сердцевины, нарезать ровными кружочками толщиной 1/2 см, пересыпать сахаром и дать полежать 25–30 минут. После этого каждый кружочек яблока взять вилкой, обмакнуть в приготовленное тесто и положить на сковороду с разогретым маслом. Поджаривать яблоки надо на слабом огне до тех пор, пока они не подрумянятся с обеих сторон. Сковороду с яблоками поставить на 5 минут в духовой шкаф со средним жаром. Готовые яблоки уложить на тарелку или блюдо, посыпать сверху сахарной пудрой и подать на стол. Отдельно в соуснике можно подать ягодный сироп, или абрикосовый соус, или сметану.

На 500 г яблок — 2–3 ст. ложки топленого масла и 2 ст. ложки сливочного, 1/4 стакана сахара, 1 ст. ложку сахарной пудры, 1/2 стакана муки, 4 яйца, 1/3 стакана молока.

ЛОМТИКИ БЕЛОГО ХЛЕБА С ФРУКТАМИ

Молоко, яйца и сахар смешать и слегка взбить веничком. С батона белого хлеба срезать корки и нарезать хлеб ровными ломтиками. Эти ломтики обмакнуть во взбитую яичную массу и с обеих сторон обжарить на сковороде с маслом. Поджаренные ломтики хлеба поместить на блюдо или тарелку, сверху положить подогретые консервированные фрукты, полить сиропом и подать на стол.

Поджаренные ломтики хлеба можно залить вареньем или компотом из яблок, персиков, абрикосов и других фруктов.

На 300 г хлеба — 2 яйца, 1/2 банки консервированных фруктов, 1/2 стакана сахара, 1 стакан молока, 2–3 ст. ложки масла.

СЛАДКИЕ СОУСЫ

ВАНИЛЬНЫЙ СОУС

Сахар хорошо растереть с яичными желтками и мукой. Эту массу развести горячим молоком и, непрерывно помешивая, варить соус до кипения. Как только соус загустеет, снять его с огня, процедить сквозь сито или кисейку и добавить ванилин.

На 1 1/2 стакана молока — 2 яйца, 1/2 стакана сахара, 1/2 порошка ванилина, 1 чайную ложку муки.

СОУС ИЗ ЯГОД С ВИНОМ

Перебранные и промытые ягоды (клубнику, малину, землянику, смородину) протереть сквозь волосяное сито. В кастрюлю всыпать сахар, влить 1/4 стакана воды, вскипятить и снять накипь. В горячий сироп прибавить вино, подготовленное пюре из ягод и, помешивая, довести до кипения. Готовый соус подать в горячем или холодном виде.

На 1 стакан ягод — 1 стакан сахара, 1/4 стакана красного или белого вина.

СОУС ИЗ КРАСНОГО ВИНА

В кастрюлю влить вино и 1/2 стакана воды, положить лимонную цедру, вскипятить, добавить картофельную муку, разведенную в 1/4 стакана холодной воды, затем всыпать сахар и, не снимая с огня, помешивать соус, пока сахар не растворится. Соус подавать в горячем или холодном виде.

На 1/2 стакана натурального красного вина — 3/4 стакана сахара, 1 чайную ложку картофельной муки.

ШОКОЛАДНЫЙ СОУС

Яичные желтки хорошо растереть с сахаром, добавить какао и муку, размешать, развести горячим молоком и поставить на огонь. Непрерывно помешивая, варить соус до кипения. Как только соус загустеет, снять его с огня и процедить сквозь ситечко.

На 1 1/2 стакана молока — 2 яйца, 1/2 стакана сахара, 1 ст. ложку какао, 1 чайную ложку муки.

СОУС ИЗ КУРАГИ

Курагу промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить стаканом воды и варить до мягкости. Сваренную курагу протереть сквозь частое волосяное сито, положить обратно в кастрюлю, добавить сахар и 1/4 стакана горячей воды, все это размешать, поставить на огонь и прокипятить в течение 5 минут. После этого соус снять с огня, добавить в него вино и размешать. Так же можно приготовить абрикосовый соус, заменив курагу абрикосовым пюре (200 г).

На 100 г кураги — 1/4 стакана сахара, 1/4 стакана вина (мускат или мускатель).

ПИЩА РЕБЕНКА

От правильного питания ребенка с первых месяцев его жизни зависят его нормальный рост, развитие и здоровье. Организм ребенка лучше сопротивляется различным детским болезням, в том числе инфекционным, если питание его поставлено рационально.

Пища должна дать детскому организму все необходимое для происходящего в нем усиленного роста и развития, поэтому вместе с возрастом ребенка прежде всего должно неизменно увеличиваться количество пищи.

Количество пищи измеряют в единицах тепловой энергии — калориях. Например, стакан молока (200 г) дает человеческому организму 130 калорий, 1 г масла — 7,5 калории, 1 г мяса — около 1 калории, 1 г сахара — около 4 калорий, 1 г пшеничного хлеба — немного больше 2 калорий.

При составлении норм питания детей принято количество калорий и количество отдельных пищевых веществ вычислять в зависимости от веса, т. е. на 1 кг веса ребенка.

Количество калорий и пищевых веществ на 1 кг будет тем больше, чем меньше возраст ребенка. Так, для детей от дня рождения до девятимесячного возраста требуется 110–125 калорий на 1 кг веса в сутки, в возрасте от 9 месяцев до 1 года — уже 100–110 калорий, от 1 года до 1 1/2 лет 90-100 калорий, от 1 1/2 до 4 лет — 80–90 калорий, от 4 до 8 лет — 70–80 калорий, от 8 до 12 лет — 60–70 калорий и для детей старшего возраста 50–80 калорий на 1 кг веса.

Зная необходимое количество калорий на 1 кг веса детей, легко вычислить суточное количество пищи по таблице среднего веса детей различных возрастов (см. табл. 1).

Но ценность детской пищи заключается не только в количестве калорий; необходимо, чтобы она содержала в себе все те вещества, из которых состоит человеческий организм, — белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду.

Источником получения белка могут служить мясо, рыба, молоко, яйца (животные белки), а также крупы, бобовые и овощи (растительные белки).

Для того, чтобы белки хорошо усваивались ребенком и наиболее полно использовались клетками и тканями организма, необходимо не только достаточное, в соответствии с возрастом, количество белка, но и правильное соотношение его с количеством углеводов и жиров. Наблюдения над детьми показали, что самым благоприятным является соотношение, при

котором на 1 г белка приходится 1 г жира и 4 г углеводов. В тех случаях, когда ребенку давалось относительно большее количество жира, резко снижалось всасывание белка в кишечнике.

Таблица 1

Средний вес детей. Возраст ребенка Вес (в кг)

Новорожденный 3
6 мес. 6
1 год 9
2 года 12
3 > > 14
4 > > 16
5 лет 18
6 > > 20

Возраст. Мальчики \ Девочки \ вес (в кг)

7 лет 21,4 20,6
8 > > 23,4 22,7
9 > > 25,1 24,2
10 > > 27,0 26,4
11 > > 30,4 30,2
12 > > 32,8 33,2
13 > > 35,6 38,2
14 > > 39,7 43,8
15 > > 45,5 48,5
16 > > 50,7 50,5
17 > > 53,5 52,5
18 > > 57,0 53,7

Жирами богато масло, сливки, имеются жиры в молоке, сметане, мясе.

К углеводам относится прежде всего сахар. Углеводы имеются также во всех сладостях, в хлебе, крупах, овощах, фруктах и молоке (молочный сахар).

Роль углеводов в питании детей особенно значительна ввиду большой подвижности детей, а мышечная работа требует большого количества пищи.

Для правильного роста и развития детей необходима пища, богатая витаминами. Все витамины оказывают то или иное влияние на развитие детского организма. Витамин А, который важен для зрения, содействует также укреплению и росту всего детского организма. Известно, что такие заболевания, как туберкулез, детские инфекции, особенно связанные с поражением дыхательных путей, значительно реже поражают, а в случае заболевания заметно легче протекают у детей, пища которых богата витамином А. В этом отношении большое значение в

детском питании имеют сливочное масло, сметана, цельное молоко, печенка, яичный желток, а также всякая свежая зелень (салат, зеленый лук и др.), так как в зелени содержится вещество, известное под названием каротина, которое в организме превращается в витамин А.

Не менее значительна в питании детей роль витамина С. Он укрепляет детский организм, усиливает сопротивляемость инфекционным заболеваниям. Все это заставляет уделять особое внимание правильному использованию в детском питании свежих овощей, а также в течение весенне-летнего периода максимально обогащать детскую пищу всякой зеленью, дикорастущими и культурными плодами и ягодами.

Витамины группы В должны быть введены в детское питание в достаточном количестве. Необходимо, чтобы с первых лет своей жизни дети получали обычный ржаной хлеб, являющийся источником витаминов группы В; очень полезно также ввести в рацион детей дрожжи. Этот продукт содержит ценные белки, группу витаминов В и не мало фосфора.

В приводимой ниже рецептуре имеются специально дрожжевые блюда. Как показали наблюдения, дети хорошо усваивают дрожжи; у них увеличивается отложение белка в организме, повышается общий жизненный тонус. Наконец, дети могут получать достаточное количество витаминов группы В, если пища их будет разнообразна по составу входящих в нее продуктов растительного и животного происхождения.

Витамин D имеет особое значение для правильного развития костной системы.

При недостатке витамина D у детей развивается рахит. Это заболевание выражается в том, что кальций и фосфор, являющиеся основной составной частью костной системы, не откладываются в ней; кости при рахите легко деформируются и принимают уродливую форму.

Главнейшим источником витамина D является рыбий жир, но этот витамин содержится также в цельном молоке, молочных жирах, яичном желтке, в печени животных. Молоко, кроме того, содержит соли кальция, которые при наличии витамина D используются костной системой, а также и другими системами и органами.

В организме витамин D может образоваться также из особого вещества, относящегося к группе стеринов. При облучении тела ультрафиолетовыми лучами солнечного света или кварцевой лампы это вещество переходит в активный витамин D. Этим объясняется то, что развитие рахита у детей наблюдается главным образом в осенне-зимний период и, наоборот, весенне-

летний период является наиболее благоприятным для лечения рахита.

Для улучшения питания детей, особенно в зимний и весенний периоды, когда поступление свежих фруктов и овощей сокращается, можно использовать в детском рационе овощи и фрукты быстрой заморозки, фруктово-ягодные и овощные соки, консервированные овощи и фрукты, а также витаминизированные продукты.

Пищевая промышленность выпускает овощные и фруктово-ягодные консервы в специально детском ассортименте.

Технология производства этих консервов обеспечивает сохранение важнейших пищевых веществ, входящих в состав их сырья, в том числе и витаминов; в процессе тепловой обработки, конечно, витамин С, частично разрушается, однако в значительно меньшей степени, чем при домашней обработке тех же продуктов.

Прекрасным источником витамина С являются приготовленные в домашних условиях настои шиповника, черной смородины и других ягод, богатых этим витамином (способ приготовления настоев приведен на стр. 288).

И, наконец, если по какой-либо причине содержание витаминов в пище недостаточно, например в зимние и весенние месяцы, рекомендуем давать детям, непременно по указанию врача и строго соблюдая дозировку, витаминные препараты, выпускаемые нашей промышленностью, — аскорбиновую кислоту, концентрат витамина D и др. Недостаток в детском организме витамина D может быть также восполнен консервированной печенью трески, которую можно давать взамен рыбьего жира.

Минеральные вещества дети получают из продуктов животного и растительного происхождения. Молоко является главнейшим источником кальция; кроме того, кальций молока используется организмом значительно лучше, чем другие его соединения. Многие исследователи пытались заменить кальций молока костяной мукой, толченой яичной скорлупой. Было, однако, установлено, что в таком виде кальций усваивается в незначительных количествах и не обеспечивает удовлетворения потребности в нем организма. Многие полезные минеральные вещества дети получают из овощей, что подтверждает большое значение овощей в детском питании.

Некоторые минеральные вещества необходимы ребенку в значительно большем количестве, чем взрослому. Так, средняя норма кальция для взрослого равна 0,7 г в сутки, в то время как ребенок, даже в первый год своей жизни, должен получать кальция около 1 г в сутки. Норма фосфора изменяется с

возрастом. В первые месяцы жизни ребенка количество фосфора должно быть равно, примерно, количеству кальция, но по мере того, как ребенка начинают прикармливать, и питание его становится более разнообразным, повышается и норма фосфора в суточном рационе. В питании детей от 2 до 3 лет она должна быть равна 1,5 г; для детей более старшего возраста норма повышается до 2–2,5 г.

Новорожденный ребенок в первые месяцы жизни питается почти исключительно молоком и вместе с ним получает все необходимые ему вещества.

Набор продуктов для ребенка в возрасте от 1 до 1,5 лет должен быть уже весьма разнообразным. Сюда входит кроме молока — основного продукта питания — немного творога, мяса, пшеничного хлеба, сахара; входят также крупы — манная, гречневая, рис; из овощей — картофель, капуста, морковь, свекла; фрукты свежие и сухие; печенье и пр.

При этом не обязательно готовить для ребенка все блюда отдельно. Ему можно дать 1–2 ложки овощного супа от общего стола, кусочек супового мяса. Нужно готовить дополнительно лишь такие блюда, как манная каша, кисели и т. п.

Ребенку от 1 1/2 до 3 лет сверх того дают сметану, ломтик сыра, немного ржаного хлеба. Детям постарше можно давать рыбу, различные крупяные блюда, консервированные фрукты, соки и компоты.

Основным же продуктом должно оставаться молоко в качестве источника полноценного белка, прекрасно используемого детским организмом. До 7 лет ребенок должен ежедневно получать не меньше 3 стаканов молока или же 1 1/2 стакана молока, 1/2 стакана сливок и, примерно, 1/2 стакана творога. При замене молочных продуктов даже такими полноценными, как мясо, рыба, яйца, снижается накопление белка в организме, а, следовательно, значительно хуже покрываются потребности роста.

Мясо или рыбу ребенку в возрасте от 1 до 3 лет можно давать только в очень ограниченном количестве (не больше 50 г), а яйца — только как приправу (1/3 яйца в день). Постепенно, соответственно с возрастом ребенка, в его рационе количество мяса и яиц увеличивается. Ребенку от 7 до 11 лет рекомендуется давать в день 100 г мяса, 75 г рыбы, одно яйцо. Следует обратить внимание на исключительную пищевую ценность печени (говяжьей, телячьей и др.): по калорийности и особенно по содержанию основных витаминов она намного превосходит многие продукты питания.

Пища ребенка не должна быть слишком жирной. В детском

питании рекомендуется употреблять главным образом молочный жир — сливочное масло или богатые жиром молочные продукты — сметану, сливки. Этот жир содержит в себе необходимые ребенку витамины А и D. Чтобы витамины не разрушались при варке, масло надо класть в уже приготовленную пищу, лучше всего прямо в тарелку.

Овощи, фрукты и ягоды для детского стола обязательны. Они содержат витамин С, а также весьма ценные минеральные вещества. Уже в рационе питания маленьких детей (от 1 до 3 лет) фруктов должно быть не менее 100 г в сутки и даже значительно больше (200–250 г).

В готовую пищу ребенку полезно добавлять фруктовый или ягодный сок. Для приготовления сока берут только те фрукты и ягоды, которые можно мыть. Тщательно промыв в холодной воде фрукты и ягоды, ошпарьте их кипятком, затем натрите на терке (фрукты) и отожмите через марлю. Соки следует готовить перед самым кормлением ребенка, а не заблаговременно, чтобы избегнуть загрязнения, брожения и т. п.

Овощей детям от 1 до 3 лет требуется 150–200 г, от 3 до 7 лет 250–350 г, детям школьного возраста — 350–500 г. Нередко матери жалуются, что дети не любят овощей. Это — ошибка взрослых. Приготовьте овощи в виде разнообразных блюд — дети и взрослые их охотно съедят. Чтобы не разрушать содержащихся в продуктах витаминов, избегайте излишнего вымачивания, медленного нагревания при варке и переваривания овощей. Приготовляя овощные блюда, погружайте сырые овощи в кипящую воду и варите их, закрыв кастрюлю крышкой, так как кислород воздуха способствует разрушению витамина С.

Очень хороши для детей такие овощные соки, как томатный и морковный.

При плохом аппетите у детей можно, начиная с трехлетнего возраста, давать им, правда в небольшом количестве (не больше 10–15 г в день), хорошо вымоченную сельдь, квашеную капусту, соленые огурцы, сыр, вареную нежирную ветчину, зернистую или кетовую икру.

Сладости и сладкие блюда необходимы детям. Наиболее подходят блюда и кондитерские изделия из фруктов или натуральных соков. Не следует давать ребенку много какао или шоколада. Будучи весьма питательными, они, однако, содержат вещества, которые при частом употреблении и в большом количестве могут нанести вред здоровью. Достаточно давать эти продукты один-два раза в неделю.

Для растущего организма еще в большей мере, чем для взрослого, имеет значение правильно установленный режим

питания. Дети младших возрастов (от 1 до 7 лет) должны принимать пищу четыре раза в день, и только в тех случаях, когда ребенок ослаблен, когда у него понижен аппетит, следует питать его пять раз в день. При четырехразовом питании наиболее правильно распределять пищу следующим образом:

Завтрак. . 20–25 % суточной нормы Обед. . 40–45 > > > > > > Полдник. . 10 > > > > > > Ужин. . 30–20 > > > > > >

Для детей от 3 до 5 и от 5 до 7 лет пищу приготовляют по одному и тому же меню. Детям старше 5 лет, получающим согласно норме больше мяса, рыбы, хлеба, масла, сыра, сметаны, крупы, картофеля и муки, увеличивают объем первого и второго блюда к завтраку и обеду.

Блюда, содержащие значительное количество белка, особенно животного (мясо, рыба), а также блюда из бобовых (фасоль, горох) рекомендуется давать в дневные часы за завтраком и обедом, ужин же должен состоять преимущественно из легко усваиваемых молочно-растительных продуктов.

Необходимо точно установить часы приема пищи в течение дня; беспорядочное питание отражается не только на аппетите, но и на пищеварении ребенка, а также и на усвояемости пищи. В промежутках между установленными для приема пищи часами не следует давать никакой еды, как бы мала она ни была. Так, например, давать какие-либо лакомства, фрукты или ягоды нужно к обеду, полднику или в связи с другими приемами пищи, иначе нормальный аппетит ребенка может быть нарушен и он не съест полагающихся ему и необходимых блюд в установленное для этого время.

У некоторых детей создается привычка пить во время еды, даже в тех случаях, когда они только что съели жидкое блюдо. От этого детей следует отучать, так как в жидком блюде имеется достаточное количество воды, покрывающей потребность организма. Количество супа для детей в возрасте от 1,5 до 7 лет не должно превышать 250 куб. см (стакан), а для детей школьного возраста — 500 куб. см (2 стакана). Питье дается детям за завтраком — молоко, кефир, чай или кофе с молоком и в полдник — чай с чем-нибудь сладким. В жаркое время года жидкости следует давать больше, чем зимой, так как дети летом проводят много времени в движении и теряют довольно большое количество воды на потоотделение.

Чтобы питание приносило наибольшую пользу, детский суточный рацион должен отвечать потребностям возраста и включать разнообразный набор продуктов, обеспечивающий растущий организм необходимыми для него веществами.

Повторение одних и тех же блюд приводит к снижению

аппетита, к ухудшению усвоения пищи. Поэтому необходимо разнообразить пищу, набор продуктов, разнообразить меню.

Ниже приведены суточные нормы продуктов питания для детей в возрасте от 1 1/2 до 3 лет, от 3 до 5 лет и от 5 до 7 лет, а также несколько примерных рецептов детских блюд.

Суточная норма продуктов для детей от 1,5 до 3 лет

Наименование Вес продуктов (в г)

Хлеб пшеничный 50 Клюква 6 Хлеб ржаной 20 Мука картофельная 3 Мука пшеничная 3 Крупа и макаронные изделия 27 Картофель 130 Овощи 10 ˚Сахар 70 Фрукты свежие 150 Молоко 700/500 Клюква 6 Сушеные фрукты 8 Яйца 18 Творог 40 Масло сливочное 25 Мясо 6 ˚Сметана 1 ˚Сыр 5 Чай 0,2 Кофе 1,0

Нормы питания для детей от 3 до 5 лет

Наименование Вес продуктов (в г)

Хлеб пшеничный 100 Хлеб ржаной 50 Мука картофельная 8 Крупа и макаронные изделия 40 Мука пшеничная 15 Картофель 200 Овощи 200 Фрукты свежие 100 Фрукты сушеные 15 Клюква 15 Сахар 60 Печенье 20 Мясо 50 Рыба 35 Яйца 25 Масло 35 Молоко 500 Творог 45 Сметана 15 Сыр 5 Кофе 3 Чай 0,2 Какао 0,5

Нормы питания для детей от 5 до 7 лет

Наименование Вес продуктов (в г)

Хлеб пшеничный 150 Хлеб ржаной 75 Мука картофельная 8 Мука пшеничная 20 Крупа и макаронные изделия 45 Картофель 200 Овощи 200 Фрукты свежие 100 Фрукты сушеные 15 Клюква 15 Сахар 60 Печенье 20 Мясо 75 Рыба 50 Яйца 25 Масло 40 Молоко 500 Творог 45 Сметана 2 ˚Сыр 10 Кофе 3 Чай 0,2 Какао 0,5

РЕЦЕПТЫ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ [2]

МАННАЯ КАША

В молоко добавить 1/4 стакана воды и довести до кипения. В кипящую смесь медленно всыпать манную крупу, все время помешивая, добавить сахар и щепотку соли и варить на слабом огне 10–15 минут.

Перед подачей на стол заправить маслом. На 3/4 стакана молока — 3 чайные ложки манной крупы, 1/2 чайной ложки сахара, 1 чайную ложку масла.

РИСОВАЯ КАША (ПРОТЕРТАЯ)

Перебранный и промытый рис всыпать в кипящую воду (1/2 стакана) и варить до полуготовности. Добавить часть молока и продолжать варить, пока рис не будет готов.

Готовый рис протереть сквозь сито, разбавить оставшимся молоком, добавить соль, сахар и еще раз прокипятить, разбивая лопаточкой или ложкой.

Перед подачей на стол заправить кашу маслом. На 3/4 стакана молока 1 ст. ложку риса, по 1 чайной ложке сахара и масла.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП (ПРОТЕРТЫЙ)

Картофель очистить, промыть, залить стаканом холодной воды и варить, пока он не станет мягким. Отвар отделить, а сваренный картофель протереть сквозь волосяное сито. Полученное пюре развести слитым отваром и молоком, добавить соль и еще раз вскипятить. Перед подачей к столу суп заправить яичным желтком, растертым с маслом.

Вместо яичного желтка суп можно заправить морковным соком. На 1/2 стакана молока — 2 шт. картофеля, 1 чайную ложку масла, 1/2 яйца.

ОВОЩНОЙ СУП (ПРОТЕРТЫЙ)

Картофель, морковь, капусту очистить, промыть, залить холодной водой (1 1/2 стакана) и варить, пока овощи не станут мягкими. Отвар охладить, сваренные овощи протереть сквозь волосяное сито. Полученное пюре развести слитым отваром, добавить соль и еще раз вскипятить.

Перед подачей к столу заправить суп маслом и сметаной. На 1 шт. картофеля — 1/2 моркови, 50 г белокочанной капусты, 1 чайную ложку масла, 1 ст. ложку сметаны.

РИСОВЫЙ СУП (ПРОТЕРТЫЙ)

Перебранный и промытый рис всыпать в кипящую воду (1 стакан) и варить, пока рис не станет мягким. Сваренный рис протереть сквозь волосяное сито, разбавить молоком, положить

сахар и соль и еще раз дать ему вскипеть, разбивая лопаточкой.

Перед подачей на стол суп заправить маслом. На 1 ст. ложку риса — 3/4 стакана молока, по 1 чайной ложке сахара и масла.

МОЛОТОЕ МЯСО С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

50 г мяса (мякоти) очистить от пленок и жира, пропустить с луком через мясорубку и тушить в кастрюле под крышкой. Когда мясо обжарится, влить немного бульона, поставить в духовой шкаф и тушить до мягкости, затем пропустить еще раз через мясорубку, протереть сквозь сито, прибавить 1 ст. ложку белого соуса, размешать, дать снова вскипеть и подать с картофельным пюре.

На 50 г мясной мякоти — 1 чайную ложку масла, 1/2 чайной ложки муки, 50 г бульона, 3 г лука.

На 200 г картофеля для пюре — 3 ст. ложки молока и 1/2 чайной ложки масла.

МЯСНЫЕ КОТЛЕТЫ

50 г мяса (ссек или кострец, без пленок и жира) пропустить через мясорубку, прибавить 15 г булки (без корочек), размоченной в воде и затем отжатой, и пропустить вторично через мясорубку; затем прибавить соль, чайную ложку холодной воды, 1/2 чайной ложки масла и вымесить фарш, чтобы масса была нежной, ровной.

На доску, смоченную водой, выложить фарш, разделить его на 2 части, обвалять в просеянных сухарях, придать круглую или продолговатую форму и обжарить на горячей сковородке в кипящем масле (по 5 минут с каждой стороны), после чего поставить на 5 минут в духовой шкаф.

Котлеты подаются с картофельным пюре, с брюквенным соусом или с вермишелью.

На 50 г мяса — 15 г булки, 1/2 ст. ложки масла.

МЯСНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СУПЕ

Приготовить фарш из мяса, как для котлет, только вместе с водой прибавить 1 взбитый белок. Приготовленную массу выложить на доску, смоченную водой, разделить на фрикадельки (на каждого ребенка 3–4 шт.). Фрикадельки скатать шариками (руки надо смазать яичным белком) и опустить в соленый кипяток; через 5 минут фрикадельки вынуть на решето, дать им обсохнуть, потом опустить в суп, прокипятить и подавать к столу.

На 50 г мяса — 15 г булки и 1 яичный белок.

ПУДИНГ ИЗ МЯСА, КУРИЦЫ ИЛИ ПАРНОЙ РЫБЫ

50 г мякоти курицы (говядины, парного судака) нарезать кусочками, пропустить два раза через мясорубку вместе с 15–20 г сухой булки, вымоченной в молоке; протереть эту массу сквозь волосяное сито, посолить и развести молоком до густоты кашицы,

затем добавить 1/2 сырого желтка и крепко взбитого в пену белка, перемешать осторожно снизу вверх, чтобы не помять белка, выложить в небольшую кружку (алюминиевую, эмалированную или фарфоровую), густо смазанную маслом (5 г) и посыпать просеянными сухарями; сверху покрыть промасленным кружком бумаги, опустить кружку в кастрюлю, наполненную до половины высоты кружки кипятком, накрыть кастрюлю крышкой и поставить на плиту. Через 40–50 минут пудинг вынуть и подать к столу с картофельным пюре, полив бульоном.

На 50 г говядины (или курицы, или парной рыбы) — 15–20 г булки, 1 яйцо, 1 чайную ложку масла.

На 200 г картофеля для пюре — 3 ст. ложки молока и 1/2 чайной ложки масла.

ТЕФТЕЛИ

50 г мяса (мякоти говядины, телятины, курицы или нежирной рыбы) без жира и пленок пропустить два раза через мясорубку вместе с ломтиком булки без корочек (15 г), вымоченным в холодной воде. Полученную массу столочь в ступке с 1 чайной ложкой масла, протереть сквозь сито, посолить и перемешать с хорошо взбитым белком; затем разделать небольшие котлеты продолговатой формы (не обваливая в сухарях), уложить их на сковородку, полить небольшим количеством холодного бульона, прикрыть промасленной бумагой и поставить в духовой шкаф на 1/2 часа.

Подавать с картофельным или морковным пюре. На 50 г мясной мякоти 15 г булки, 1/2 ст. ложки масла и 1 яичный белок.

ЗРАЗЫ С РИСОМ ИЛИ ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ

Мясной фарш положить на смоченную водой доску и раскатать в форме небольшого блина; на него положить гарнир, мясо защипать и обжарить в кипящем масле, после чего залить сметанным соусом и поставить в духовой шкаф на 10–20 минут. Гарнир приготовить из разваренного риса, смешанного с тушеным луком и рублеными крутыми яйцами, или из гречневой каши с тушеным луком.

На 50 г мясной мякоти — 20 г булки, 1/2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки крупы, 5 г лука, 1/6 яйца.

На соус — 5 г муки, 1 чайную ложку сметаны, 30 г бульона.

ГОЛУБЦЫ

Срезать твердые части крупных листьев капусты, опустить листья в кипяток, один раз прокипятить и откинуть на сито. Мясо пропустить через мясорубку и соединить с отваренным рисом, поджаренным в масле луком и рублеными яйцами. Положить фарш на середину капустного листа, завернуть его, обвалять в муке с сухарями и обжарить в масле; затем уложить в неглубокую

кастрюлю, залить томатным соусом и тушить в духовом шкафу 30–40 минут (порция — 2 шт.).

Приготовление соуса. Растопить масло, прожарить в нем томат, прибавить сахар, посыпать мукой, развести легким бульоном и сметаной и проварить в течение 10 минут.

На 50 г капусты — 30 г мясной мякоти, 1 ст. ложку риса, 5 г лука, 1/2 ст. ложки масла, 1/4 яйца.

На соус — по 1 чайной ложке масла и сметаны, по 1/2 чайной ложки муки и томата-пюре, 1/4 чайной ложки сахара.

ТВОРОЖНИКИ

50 г творога, приготовленного из кипяченого молока, отжать и протереть сквозь сито; затем прибавить сироп из 1 чайной ложки сахара, вскипяченного в воде, размешать и прибавить ваниль, цукат. Подавать на сладкое (к завтраку — с сухарями).

На 50 г творога — 1 чайную ложку сахарного песка, 5 г цукатов и ваниль (или ванилин) по вкусу.

КЛЮКВЕННЫЙ КИСЕЛЬ

Для приготовления одной порции киселя (200 г) взять 50 г ягод (2 ст. ложки), перебрать, обдать на сите кипятком и размять деревянной ложкой; размятые ягоды положить в марлю и выжать из них 1 чайную ложку сока (сок хранить в закрытой посуде в темном прохладном месте). Выжимки залить стаканом горячей воды, поставить на плиту и довести до кипения, после чего процедить сквозь марлю. Часть процеженного отвара (1/4 стакана) охладить и развести в нем 2 чайные ложки картофельной муки, а остальной отвар вскипятить с 3 чайными ложками сахарного песка. Когда кисель закипит, влить в него, все время помешивая, разведенную отваром картофельную муку, дать один раз вскипеть и сейчас же перелить в фарфоровую посуду, продолжая помешивать, чтобы не получилось пенки (перекипевший кисель становится водянистым). Когда кисель немного остынет, влить в него сырой сок, отжатый из размятых ягод.

Варить кисель необходимо в эмалированной посуде (без трещин в эмали). Картофельную муку разводить отваром из ягод, но не водой.

Так же приготовляется кисель из других свежих ягод.

МАННЫЙ ПУДИНГ С ЯБЛОКАМИ

В кипящее молоко медленно всыпать манную крупу, добавить сахар, щепотку соли и варить до готовности. В готовую кашу положить масло, желток яйца и хорошо перемешать. Белок яйца круто взбить и также перемешать с охлажденной кашей.

Очищенные яблоки нашинковать и тушить с сахаром на слабом огне. Формочку смазать маслом, посыпать сухарями и

выложить в нее слой манной каши, на него положить слой яблок и покрыть слоем манной каши. Сверху полить маслом, посыпать сухарями и запечь в духовом шкафу.

На 5 чайных ложек манной крупы — 3/4 стакана молока, 1/2 яйца, 4 чайные ложки сахара, 1 яблоко, 2 чайные ложки масла.

КАПУСТНЫЕ ОЛАДЬИ

Капусту очистить, промыть, нашинковать и тушить в молоке (1/4 стакана), пока она не станет мягкой. Тушеную капусту пропустить через мясорубку, посолить, смешать с сырым яйцом и сухарями и класть ложкой в форме оладьев на раскаленную, смазанную маслом, сковороду.

К оладьям подать сметану. На 200 г капусты — 1/2 яйца, 1 чайную ложку сухарей, 2 чайные ложки масла, 1 ст. ложку сметаны, 1/4 стакана молока.

МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЕ КОТЛЕТЫ

Морковь очистить, промыть, натереть на терке, положить в кастрюлю, влить воду (1/4 стакана) и тушить до полуготовности. После этого в кастрюлю с морковью положить очищенные нашинкованные яблоки и продолжать тушить, пока они не станут мягкими. Затем всыпать манную крупу, добавить соль, сахар и проварить в течение 5 минут, все время помешивая, чтобы избежать образования комков. Полученную массу охладить, разделать в виде котлет, обвалять в сухарях и поджарить с маслом.

На 1 шт. моркови и 1 яблоко — 1 чайную ложку манной крупы, 1/2 чайной ложки сахара, 2 чайные ложки масла.

КОТЛЕТЫ ИЗ СВЕКЛЫ

Свеклу очистить от кожуры, промыть и натереть на терке. Полученную массу разделать в виде котлет, обвалять в сухарях и обжарить в масле.

На 1 среднюю свеклу — 1 ст. ложку сухарей и 1 чайную ложку масла.

МОРКОВНО-ЯБЛОЧНОЕ ПЮРЕ

Очищенную морковь и яблоко натереть на терке и смешать с размятой клюквой и сахаром.

На 1 морковь и 1 яблоко — 1 ст. ложку клюквы, 2 чайные ложки сахара.

ОЛАДЬИ ИЗ СУХАРЕЙ

Сухари пропустить через мясорубку или столочь, залить горячей водой, добавить дрожжи и поставить часа на два в теплое место. Когда тесто подойдет, добавить яйцо и размешать; затем наливать тесто ложкой на горячую сковороду, смазанную маслом, и поджаривать, как оладьи из теста.

На 3 ст. ложки сухарей — 3/4 стакана воды, 2 г дрожжей, 1

чайную ложку масла, 1/2 яйца.

ЗАПЕКАНКА ИЗ СУХАРЕЙ С МОРКОВЬЮ

Морковь очистить и слегка потушить в небольшом количестве воды, затем нарубить, добавить масло и использовать, как фарш для запеканки. В сухари влить горячую воду, положить яйцо и масло. Всю сухарную массу хорошо размешать, половину ее положить на сковородку, смазанную маслом, затем положить морковный фарш, закрыть остальным количеством сухарной массы и запечь в духовом шкафу.

На 2 ст. ложки сухарей — 1/2 шт. моркови, 1/4 стакана воды, 1/2 яйца, 1/2 чайной ложки сахара, 1/2 чайной ложки ела.

ПИТАНИЕ ЖЕНЩИН В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ И КОРМЛЕНИЯ РЕБЕНКА

Правильная организация питания женщины в течение всего периода беременности и кормления ребенка создает наиболее благоприятные условия для развития плода, нормального роста и развития ребенка в период его питания материнским молоком, а также для сохранения здоровья матери. Известно, что даже если питание беременной женщины в каком-либо отношении недостаточно, развивающийся плод получает от организма женщины все необходимые для него вещества. Это может неблагоприятно сказаться на организме матери. Так, иногда у беременных женщин портятся зубы, что бывает следствием недостатка кальция, так необходимого для развития костной ткани плода. При неправильном питании в период беременности могут проявиться и другие нарушения в организме женщин — малокровие, гиповитаминозы, общее истощение. А между тем беременность и кормление ребенка являются естественными физиологическими актами, и при правильном общем режиме жизни материнский организм не должен страдать.

Нужно прежде всего, чтобы пища беременной женщины и кормящей матери была достаточной по калорийности и содержала необходимое количество белка. Для взрослой женщины в обычных условиях достаточно иметь в суточном рационе от 1 до 1,5 г белка на 1 кг веса; в период же беременности и кормления ребенка эта норма должна быть увеличена до 2 г.

В последние месяцы беременности в пище женщины должны преобладать молочно-растительные продукты, содержащие достаточное количество белков; мясо же, вареное или паровое (нежареное), может вводиться в рацион, но в ограниченном количестве и не ежедневно, а два-три раза в неделю.

Питание беременных и кормящих женщин должно быть разнообразным и содержать достаточное количество свежих овощей, а в летне-осенний период зелени, ягод и фруктов. Кроме усиленной потребности в белке организм женщины в эти периоды нуждается также в повышенном количестве минеральных веществ, особенно в кальции и фосфоре, а также в витаминах A, D, C и др.

Если для взрослого человека суточная норма кальция равна в

среднем 0, 7 г, а норма фосфора — 1,5 г, то для беременных женщин необходимо кальция около 1,5 г и фосфора 2–2,5 г в сутки. Вследствие этого для женщины в эти периоды, как и для растущего организма ребенка, особое значение приобретает молоко, как главнейший источник кальция, фосфор же поступает вместе с самыми разнообразными продуктами растительного и животного происхождения.

Количество витамина С, необходимое для поддержания здоровья матери и для правильного развития плода и новорожденного ребенка, должно быть повышено по сравнению с обычной нормой взрослого человека; рекомендуется в суточном рационе беременной и кормящей женщины иметь около 100 мг витамина С (аскорбиновой кислоты). Количество витамина А и D также должно быть повышено по сравнению с обычной физиологической нормой. В летний период необходимо для этой цели использовать зелень, богатую каротином, салат, шпинат, молодую свекольную ботву и др., а в осенне-зимний период — морковь как в сыром виде, так и в виде различных блюд.

Источники витамина D — молоко, яичный желток, печенка, а в некоторых случаях и рыбий жир, количество которого устанавливается врачом.

Питание женщин в период беременности и кормления ребенка должно быть четырехразовым. Не следует употреблять сразу слишком объемистую пищу лучше разделить ее на небольшие порции.

Время приема пищи в течение дня рациональнее всего установить следующим образом: 1-й завтрак — от 7 до 9 часов утра, 2-й завтрак — от 11 до 1 часа, обед — от 5 до 7 часов вечера и ужин (легкий) — от 10 до 11 часов вечера.

Этот режим может быть изменен, но важно, чтобы часы завтрака, обеда и ужина были твердо установлены и чтобы не было больших перерывов в приеме пищи.

Приводимое примерное меню применялось в течение всего периода беременности для группы женщин — работниц автозавода им. Сталина и дало очень хорошие результаты: женщины чувствовали себя хорошо, роды наступали своевременно и протекали нормально, дети рождались здоровыми, крепкими, хорошего роста и веса.

Приведенное примерное меню может изменяться в зависимости от сезона и местных условий.

Учитывая, что чай и натуральный кофе содержат некоторые возбуждающие вещества, рекомендуется употреблять некрепкий чай и кофе-смесь: в торговой сети постоянно имеется несколько сортов таких смесей (кофе «Наша марка», «Здоровье» и др.).

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Первый завтрак Второй завтрак Обед Ужин

1-й день

Сыр Блинчики с рисом Щи вегетарианские Рагу овощное Простокваша Молоко Котлеты мясные с Молоко
картофельным пюре Чай Фрукты или сырая Фрукты или компот
морковь

2-й день

Творог со сметаной Винегрет Суп рисовый молочный Каша с молоком Чай Кофе Беф-строганов с
жареным картофелем
Кисель

3-й день

Простокваша Каша рисовая Борщ вегетарианский Капуста отварная,
молочная обжаренная в сухарях Чай Молоко Картофельная
запеканка
Кисель Чай

4-й день

Салат из свежих овощей Картофель отварной Суп перловый с Макароны отварные
с маслом картофелем Бутерброд с сыром Молоко Чай Кофе Рыба жареная с кашей
Компот

5-й день

Омлет Пудинг рисовый Рассольник Винегрет
вегетарианский Чай Молоко Отварное мясо с Чай
картофельным пюре
Кисель

6-й день

Сырники со сметаной Картофельные Щи зеленые или из Простокваша
оладьи свежей капусты Чай Кофе Зразы с кашей Хлеб с маслом
Компот

7-й день

Блинчики с сахаром Капустная Суп картофельный Салат из свежих овощей
запеканка Бутерброд с сыром или Молоко Макаронная запеканка Простокваша яйцом с мясом Кофе Фрукты или кисель

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

Питание больного имеет большое значение не только для восстановления происходящих во время болезни потерь в организме и для поддержания сил, но и как действенное лечебное средство. Современной наукой установлено, что при любом заболевании пищевой рацион оказывает определенное воздействие, а в ряде случаев имеет решающее влияние на течение и исход болезни. Следовательно, питание больного должно быть построено на определенных лечебных началах, поэтому оно и называется лечебным.

Советская медицинская наука имеет большие достижения в области лечебного питания; разработаны принципы лечебного питания не только при заболеваниях желудка и кишечника, но и при болезнях печени, сердца, почек, при гипертонической болезни, при некоторых формах ожирения, при заболеваниях кожи, нервной системы, при ревматизме, сахарном диабете и многих других болезненных состояниях.

Лечебное питание широко внедрено в медицинскую практику; оно является обязательной составной частью системы лечения в больничных учреждениях, в санаториях, на курортах, в ночных профилакториях промышленных предприятий; в нашей стране развернута широкая сеть столовых и уголков лечебного питания; лечебное питание назначается также больным при лечении в амбулатории и при оказании помощи на дому.

Лечебное питание предписывается в виде пищевых рационов, которые состоят из определенных продуктов, подвергаемых соответствующей кулинарной обработке. Лечебный пищевой рацион называется «лечебным столом», или «диэтой». Некоторые диэты, как, например, при диабете, тучности, должны не только содержать определенные продукты, но дневной рацион в целом при этих заболеваниях должен иметь строго установленный химический состав. При назначении врачом таких диэт больной должен соблюдать определенное меню, и каждое блюдо нужно в этих случаях приготовлять точно по предусмотренным нормам.

Иногда врачом назначаются продукты, считающиеся при определенных болезнях специальными лечебными средствами, как, например, печень при некоторых видах малокровия, творог и мед при заболеваниях печени, однако и в этих случаях больной должен соблюдать определенную диэту.

Во многих случаях блюда для лечебного питания готовятся дома, например, когда нет надобности в пребывании в лечебном учреждении и лечение проводится амбулаторно, или когда

больной выписался из больницы или вернулся из санатория и нуждается в соблюдении диэты, но не пользуется столовой лечебного питания.

Применять лечебное питание в домашних условиях можно только по назначению врача. Лечебное питание, проводимое без совета врача и его указаний, может вместо ожидаемой пользы принести больному вред.

Пища для больного должна быть приготовлена из высококачественных свежих продуктов; для лечебного питания следует широко использовать диэтические консервы, изготовляемые из свежих продуктов высшего качества по установленной рецептуре и при строгом соблюдении технологических инструкций. Пользуясь диэтическими консервами, можно в любое время года обеспечить больного овощами и фруктами, сэкономив при этом много времени и труда на приготовление пищи.

В книге описано много диэтических продуктов и консервов, которые по указанию врача можно включать в рацион больного; ряд блюд рационального питания, приведенных в книге, могут быть также использованы по указанию врача и в лечебном питании, если нет специальных ограничений в отношении допускаемых в пищу продуктов и характера их обработки, а диэта основана лишь на определенном химическом составе рациона, как, например, при сахарном диабете.

Приготовление пищи для больного — лечебная кулинария — имеет свои особенности, отличающие ее от общей кулинарии. Необходимо, однако, помнить, что невкусная, мало привлекательная и неаппетитная пища отрицательно влияет на результаты лечебного питания; если при некоторых болезнях желудка назначается диэта, рассчитанная на возможное уменьшение количества отделяемого желудочного сока, то и в этом случае все блюда следует хорошо оформлять, разнообразить и улучшать их вкус. Для этих и некоторых других больных мясные блюда готовят в отварном виде, но не следует мясо или рыбу чрезмерно вываривать; необходимо оставлять часть экстрактивных веществ, чтобы сохранить вкус продукта. Особенно важно придать приятный вкус блюдам, входящим в часто назначаемые бессолевые диэты; в книге приведены рецепты ряда блюд, рекомендуемых при бессолевом питании. Другим блюдам также можно придать более удовлетворительный вкус, если они готовятся без соли, добавляя отваренный, а затем поджаренный лук, подкисляя или подслащивая пищу; в бессолевой борщ, например, может быть добавлен лимонный сок, натуральный уксус, сахар, если врачом это специально не запрещено.

В пище больного довольно часто рекомендуют ограничивать количество поваренной соли; не следует поэтому класть соль в блюда по собственному вкусу, а надо придерживаться нормы: для супов — 0,5 г на 100 г супа, для вторых мясных и рыбных блюд — 1 г на 100 г чистого веса сырого продукта, для каш — 1,5 г на 100 г крупы, в яичные блюда — 0,25 г на одно яйцо, в блюда из творога — 1 г на 100 г продукта, в тесто — 0,75 г на 100 г муки, в соусы — 0,3–0,5 г на 100 г соуса.

Для измельчения пищи пользуются мясорубкой или протирают ее сквозь сито; однако, чтобы обеспечить еще большую рыхлость мясного фарша, каши, можно их, кроме того, тщательно размешать, выбить, а в некоторые блюда ввести взбитый белок. Рекомендуется также для получения нежных каш крупу предварительно промыть, подсушить в духовом шкафу, а затем смолоть в кофейной мельнице, после чего кашу, приготовленную из молотой крупы, тщательно выбить.

Часто при лечебном питании требуется удалить экстрактивные вещества из мяса и рыбы; для этого продукты отваривают в воде или готовят на пару; последнее предпочтительнее, так как выщелачивание экстрактивных веществ и минеральных солей при этом способе варки уменьшается. В домашних условиях легко приготовить паровые котлеты в обыкновенной кастрюле, в которую наливают немного воды и вставляют кверху дном сито; когда вода закипит, кладут котлету на сито и варят на пару, закрыв кастрюлю крышкой. Так же готовят и паровой омлет: массу для омлета помещают в чашку или формочку, которую ставят в кастрюлю с кипящей водой.

Вкус вторых блюд, приготовленных из отварного мяса и рыбы, можно улучшить добавлением соусов, разрешенных по диэте.

В этом разделе книги приводятся такие блюда, которые по рецептуре или по способу приготовления имеют свои особенности, обусловленные требованиями лечебного питания. В каждом блюде даны раскладка (рецепт) и способ приготовления; блюда распределены по группам, применительно к наиболее часто встречающимся заболеваниям; эти блюда могут по указанию врача назначаться и при других болезнях. Чтобы обеспечить полноценность блюда, количество продуктов в раскладках указано в граммах чистым весом, т. е. после удаления отходов — костей, кожуры, шелухи и т. п. Для супов указывается также количество воды, но следует учитывать, что, в зависимости от размера посуды и силы огня, при варке происходит не всегда одинаковое выкипание. Для приготовления супа берут обычно до 700 куб. см жидкости (около 3 стаканов); в зависимости от

степени выкипания доливают при варке кипяток с таким расчетом, чтобы готового супа получилось около 450–500 куб. см (2 стакана).

Для страдающих некоторыми заболеваниями дано примерное однодневное меню и количество приемов пищи, а в отдельных случаях, где это особо необходимо, также и количество продуктов. Это меню, кроме меню при расстройствах кишечника, составлено для хронических больных, которым предписывается более или менее постоянная диэта. Пользоваться этим меню следует только по специальному указанию врача.

При изложении способов приготовления блюд, включенных в этот раздел, основное внимание обращено на требования лечебной кулинарии. Первичная обработка сырых продуктов, если не имеется специальных указаний, должна производиться так же, как при приготовлении блюд общего рационального питания, приведенных в книге.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ

Дневное меню диэты, назначаемой при некоторых формах язвенной болезни желудка, при гастрите с повышенной кислотностью

8-9 час. Яйца всмятку; каша манная; хлеб белый черствый с маслом; чай с молоком.

12-13 час. Свежий творог, протертый со свежей сметаной; масло сливочное несоленое; хлеб белый черствый; стакан томатного сока.

15-16 час. Суп-пюре морковно-молочный на крупяном отваре; котлеты мясные паровые с протертой рисовой кашей; желе ягодное; хлеб белый черствый.

19-20 час. Судак отварной или омлет паровой; пюре картофельно-морковное с маслом; стакан отвара шиповника; хлеб белый черствый.

За час до сна. Стакан сливок, молока или киселя; печенье.

Дневное меню диэты при расстройствах кишечника

8-9 час. Каша рисовая, протертая на воде со сливочным маслом; какао на воде (сахара 10 г).

12-13 час. Стакан отвара шиповника (в теплом виде).

16-17 час. Суп слизистый со слабым мясным обезжиренным бульоном; фрикадельки мясные или котлеты мясные паровые (с чесноком); желе черничное.

19-20 час. Судак отварной с растопленным сливочным маслом; кисель черносмородиновый (сахара 10 г).

За час до сна. Стакан кефира (трехдневного). На весь день больному дается 100 г сухарей из белого хлеба.

Дневное меню диэты при некоторых заболеваниях печени

8-9 час. Винегрет с оливковым или рафинированным растительным маслом; творожная паста; масло сливочное; хлеб белый и черный; чай с сахаром.

12-13 час. Каша на молоке с медом; стакан абрикосового сока.

16-17 час. Суп овощной на овощном бульоне со сметаной или борщ на овощном бульоне со сметаной; мясо отварное, запеченное с морковью; квашеная капуста; компот из свежих фруктов или из консервированных; хлеб белый и черный.

19-20 час. Запеканка гречневая с творогом; капустные котлеты запеченные; стакан отвара шиповника с сахаром; хлеб пшеничный серый.

За час до сна. Компот из ягод или фруктов; печенье несдобное.

Дневное меню диэты при некоторых болезнях сердца

8-9 час. Творог, протертый со сметаной; каша на молоке с вареньем; масло сливочное несоленое; хлеб белый черствый; чай с молоком.

12-13 час. Яичница с вываренным, а затем поджаренным луком; тыквенно-яблочное пюре с медом; 1/2 стакана отвара шиповника.

15-16 час. Суп фруктовый (полтарелки); паровые мясные котлеты со сметанным соусом: рисово-тыквенное пюре; печеное яблоко; хлеб белый черствый.

19-20 час. Каша овсяная с медом; котлеты яблочно-морковные поджаренные; 1/2 стакана отвара шиповника с сахаром; хлеб белый черствый.

За час до сна. Стакан простокваши; бисквит.

На ночь. 1/2 стакана витаминного напитка (отвар шиповника и пшеничных отрубей с медом).

Вся пища готовится без соли; по указанию врача больному дается на руки 3–5 г соли и бессолевой хлеб.

Дневное меню диэты при некоторых заболеваниях почек

8-9 час. Винегрет со сметаной или печеный картофель «в мундире» со сметаной; омлет из желтков с вываренным поджаренным луком; чай с молоком.

12-13 час. Морковно-яблочные оладьи; 1/2 стакана отвара шиповника с медом.

16-17 час. Суп фруктовый (полтарелки), отварное, а затем поджаренное мясо с вареным картофелем и отварным поджаренным луком; свежие фрукты или арбуз.

19-20 час. Запеканка гречневая с творогом и сметанным соусом; тыквенно-морковные котлеты; чай с молоком.

За час до сна. Стакан компота или фруктово-ягодного сока; бисквит.

Вся пища готовится без соли; на весь день больному дается 350 г бессолевого хлеба; по указанию врача дается обычный пшеничный хлеб, 3–5 г соли на руки; жидкости в свободном виде (в чае, супе, компоте) около 800 куб. см в день.

Дневное меню диэты при ожирении, некоторых формах сахарного диабета и при заболеваниях, требующих, по указанию врача, ограничения в пище углеводов

8 час. Хлеб ржаной — 200 г; сельдь — 30 г; отварной картофель — 100 г; масло сливочное — 5 г; салат из капусты с яблоками (яблок 50 г, капусты 250 г, лимонная кислота, сахарин, соль); стакан кофе с молоком — 50 г (с сахарином).

11 час. Каша из пшеничных отрубей с молоком (отрубей 50 г, крупы 20 г, молока 60 г); стакан отвара шиповника.

14 час. Хлеб ржаной — 100 г; щи на мясном бульоне; тушеное мясо (мяса 100 г, масла 10 г); гречневая каша на подливке от тушеного мяса (крупы 40 г); салат из квашеной капусты; яблоко — 100 г.

17 час. Котлеты из картофеля и пшеничных отрубей (картофеля 200 г, пшеничных молотых отрубей 50 г, молока 40 г, 1/2 яйца, масла 10 г); стакан кофе с молоком на сахарине (молока 50 г).

19 час. Хлеб ржаной — 100 г; котлета мясная жареная (мяса 70 г, масла 5 г, готовится без хлеба); тушеная капуста (масла 5 г); сыр — 20 г.

За час до сна. Крутое яйцо; стакан отвара шиповника.

Капуста, салат, огурцы, кабачки, а также натертые или мелко нашинкованные и отмытые от сахара морковь и свекла даются по аппетиту.

Дневное меню диэты при похудании (после тяжелых болезней и операций) при нормальном состоянии пищеварения

8-9 час. Ветчина или мясной сыр; каша гречневая с молоком; сырники; масло, хлеб, чай.

12-13 час. Мясо жареное с картофелем; яичница; салат со сметаной; бисквит из сухого гематогена; фруктово-ягодный сок, хлеб.

16-17 час. Рубленая сельдь или икра паюсная с оливковым или растительным маслом; борщ на мясном бульоне со сметаной; отварная курица с рисовой кашей и сметанным соусом; компот из свежих или консервированных фруктов; салат.

19-20 час. Запеканка гречневая с творогом; рыба жареная с картофелем; отвар шиповника с ягодным соком (стакан).

За час до сна. Стакан сливок, или простокваши, или молока с пирожным.

Дневное меню диэты при некоторых формах ожирения

8-9 час. Яйцо; винегрет без картофеля с растительным маслом; масло сливочное — 10 г; стакан чая (сахара 10 г).

12-13 час. Отварное мясо (50 г) с капустой; стакан отвара шиповника.

16-17 час. Щи на овощном бульоне (полтарелки); мясо, жаренное в конверте, с гречневой рассыпчатой кашей (поджаренной после готовности); фрукты.

19-20 час. Судак отварной; пудинг капустный; фрукты.

За час до сна. Стакан простокваши.

Хлеба на день 250 г ржаного или 400 г белкового; при чувстве голода дается добавочно хлеб из отрубей. Сахара на день 30 г, крупы 40 г (или картофеля 200 г).

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ [3]

БЛЮДА ДЛЯ ЖЕЛУДОЧНЫХ БОЛЬНЫХ

1. СУП ПЕРЛОВЫЙ, СЛИЗИСТЫЙ, НА МОЛОКЕ С ЯЙЦОМ

Крупу промыть, залить холодной водой и на слабом огне, под крышкой, варить не менее 2–3 часов. Протереть сквозь сито вместе с жидкостью, прокипятить, процедить, заправить теплым молоком, смешанным с сырым желтком, добавить сахар.

Перед подачей к столу в суп положить масло куском. Крупы перловой 40 г, молока — 150 г, масла сливочного — 20 г, сахара — 3 г, 1/4 яичного желтка, воды — 700 г.

2. СУП ОВСЯНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ, НА МОЛОКЕ С ЯЙЦОМ

Крупу сварить в воде до готовности, протереть, прокипятить, заправить молоком и сливками, смешанными с яйцом и маслом.

Протертые супы из других круп приготовляются таким же способом.

Крупы овсяной — 40 г, сливок — 50 г, молока — 100 г, масла — 20 г, 1/2 яйца, воды — 550 г.

3. СУП-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНЫЙ НА РИСОВОМ ОТВАРЕ

Рис с 1 1/2 стаканами воды сварить до готовности, протереть, смешать с вареным протертым картофелем и морковью, развести кипящим молоком, заправить желтком и маслом.

К супу-пюре рекомендуется подать мелкие гренки из белого хлеба.

Картофеля — 100 г, моркови — 75 г, риса — 30 г, масла — 20 г, молока — 200 г, 1/2 яичного желтка.

4. ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ, ПАРОВЫЕ

Мясо освободить от сухожилий и жира, пропустить два-три раза через частую решетку мясорубки. Из риса сварить на воде вязкую кашу, охладить, соединить с мясом, полученную массу

пропустить один-два раза через мясорубку, добавить яйцо, 5 г растопленного масла, хорошо выбить и выложить на смазанную маслом сковороду небольшие фрикадельки; затем залить их холодной водой, прокипятить в течение 5 минут, вынуть из воды и подавать с маслом (масло куском).

Мяса говяжьего — 150 г, риса — 15 г, масла сливочного — 15 г, 1/6 яйца, воды — 1/2 стакана (для каши).

5. ЗРАЗЫ МЯСНЫЕ, ФАРШИРОВАННЫЕ ОМЛЕТОМ, ПАРОВЫЕ

Из мяса, хлеба и 5 г масла приготовить мясной фарш. Яйца хорошо взбить веничком, смешать с молоком, вылить на смазанную маслом сковороду, на пару довести до готовности, охладить и изрубить. Мясной фарш выбить влажными руками, сделать две круглые лепешки, на середину лепешек положить омлет, края соединить. Зразы сварить на пару или сложить в кастрюлю, до половины залить холодной водой, закрыть крышкой и кипятить 15 минут. Подавать с маслом (куском) или молочным соусом.

Мяса говяжьего — 150 г, хлеба белого — 20 г, 1/3 яйца, масла сливочного — 15 г, молока — 15 г.

6. ПУДИНГ МЯСНОЙ, ПАРОВОЙ

Мясо, очищенное от жира и сухожилий, сварить, пропустить два-три раза через мясорубку и соединить с кашей из манной крупы; затем добавить сырой желток, взбитый белок, осторожно вымешать, выложить в смазанную маслом формочку или на сковороду, верх разровнять и на пару довести пудинг до готовности. Готовый пудинг выложить на тарелку и подать с маслом (куском) либо с рисовым или молочным соусом.

Мяса говяжьего — 120 г, масла сливочного — 20 г, манной крупы — 10 г, 1/2 яйца, воды — 1/3 стакана.

7. КАРТОФЕЛЬНЫЕ КРОКЕТЫ С МЯСОМ В ОМЛЕТЕ, ПАРОВЫЕ

Мясо отварить и пропустить через мясорубку. Картофель отварить, протереть сквозь сито, добавить 5 г масла, 1/2 яйца и 25 г молока; все это хорошо вымешать и сделать 4 лепешки, на них положить мясо, края соединить и скатать в виде шариков.

Однопорционную формочку или сковороду смазать маслом,

положить крокеты, залить их яйцами, смешанными с молоком, и на пару довести до готовности. Подавать крокеты с маслом.

Картофеля — 120 г, мяса — 50 г, масла сливочного — 15 г, 2 яйца, молока — 100 г.

8. КНЕЛИ ИЗ СУДАКА С МАСЛОМ

Из рыбы, хлеба и сливок приготовить фарш, в кастрюле выбить его и выложить двумя ложками в виде клецок на смазанную маслом сковороду; затем залить кнели холодной водой, дать покипеть 3–5 минут, вынуть их из воды и подать со сливочным маслом.

Рыбы — 100 г, хлеба белого — 10 г, сливок — 30 г, сливочного масла 15 г.

9. СУФЛЕ ИЗ СУДАКА С МАСЛОМ, ПАРОВОЕ

Рыбу очистить от кожи и костей, половину рыбы отварить, охладить и дважды пропустить через частую решетку мясорубки вместе с оставшейся сырой рыбой. Из молока и муки приготовить соус в виде киселя, соединить с пропущенной через мясорубку рыбой, добавить сырой желток и 10 г растопленного масла, все это хорошо выбить, слегка соединить со взбитым белком, выложить в смазанную маслом формочку и на пару довести до готовности.

Перед подачей к столу полить суфле растопленным маслом. Рыбы — 150 г, масла сливочного — 20 г, муки пшеничной — 5 г, 1/2 яйца, молока — 40 г.

10. СУФЛЕ МОРКОВНО-ЯБЛОЧНОЕ, ПАРОВОЕ

Морковь нарезать на небольшие кусочки и тушить с молоком до готовности. Яблоки очистить и вместе с морковью пропустить через мясорубку, затем соединить с крупой, сахаром и сырым желтком, добавить 10 г растопленного масла и взбитый белок; все это слегка вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и на пару довести до готовности. Суфле подать к столу с маслом.

Моркови — 75 г, яблок — 75 г, масла сливочного — 20 г, 1/2 яйца, сахара — 10 г, манной крупы — 10 г, молока — 50 г.

11. ПЮРЕ ИЗ СБОРНЫХ ОВОЩЕЙ

Морковь тушить с небольшим количеством молока; остальные овощи отварить, соединить с морковью, пропустить через частую решетку мясорубки и развести горячим молоком и 10 г растопленного масла; затем полученную массу выбить, добавить сахар и подать с маслом (куском). Пюре можно подать со сваренным в мешочек яйцом.

Моркови — 60 г, цветной капусты — 60 г, горошка зеленого — 30 г, бобов зеленых — 35 г, молока — 60 г, сливочного масла — 25 г, сахара 5 г.

12. СУФЛЕ МАННОЕ НА МОЛОКЕ, ПАРОВОЕ

На молоке с водой заварить кашу и кипятить ее в течение 10 минут, затем снять с огня, ввести желток, сахар и 10 г масла, хорошо выбить, слегка смешать со взбитым белком, выложить в формочку, смазанную маслом, и на пару довести до готовности.

Манной крупы — 50 г, молока — 100 г, масла сливочного — 15 г, сахара — 10 г, 1/2 яйца, воды — 25 г.

13. РУЛЕТ ИЗ РИСА С ФРУКТАМИ

Рис промыть, высушить, смолоть на кофейной мельнице и на молоке с водой сварить кашу; затем добавить сахар, яйца и 5 г масла, хорошо вымешать и охладить; после этого разложить рисовую кашу слоем 1 см на марле, смоченной водой, на середину уложить мелко шинкованные яблоки и урюк, завернуть рулетом, выложить на смазанную маслом сковороду и на пару довести до готовности. Подать к столу с маслом.

Риса — 50 г, молока — 100 г, 1/2 яйца, масла сливочного — 20 г, сахара — 10 г, яблок — 50 г, урюка — 20 г, воды — 25 г.

14. СОУС С ОМЛЕТОМ

Яйца смешать с 25 г молока, вылить на смазанную маслом сковороду и на пару довести до готовности, после чего охладить и изрубить. Из муки и 50 г молока приготовить соус в виде киселя, добавить масло и рубленый омлет.

Молока — 75 г, масла сливочного — 20 г, 1/2 яйца, муки пшеничной — 3 г.

15. ЯИЧНЫЙ ОМЛЕТ, ПАРОВОЙ

Яйца смешать с молоком, вылить в формочку, смазанную маслом, и на пару довести до готовности.

Подавать к столу с маслом (куском). 2 яйца, молока — 60 г, масла сливочного — 10 г.

16. ТВОРОЖНЫЙ КРЕМ

Желток растереть с 10 г сахара, добавить молоко, поставить на огонь и, часто помешивая, проварить, не доводя до кипения; затем охладить, соединить с протертым творогом, маслом, ванилью или ванилином и 20 г сметаны, всю массу хорошо вымешать и придать красивую форму. Оставшуюся сметану смешать с сахарной пудрой (из 5 г сахара), взбить в густую пену и покрыть творожный крем.

Творога — 100 г, масла сливочного — 10 г, 1/2 яичного желтка, сметаны — 35 г, сахара — 15 г, молока — 20 г, ваниль или ванилин по вкусу.

17. СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С ПЕЧЕНЬЕМ, ПАРОВОЕ

Печенье истолочь, смешать с сахаром, залить молоком, дать постоять 10–15 минут, затем соединить с протертым творогом, желтком и 5 г растопленного масла; всю массу хорошо вымешать; соединить со взбитым белком, выложить в формочку, смазанную маслом, верх разровнять и на пару довести до готовности.

Подать к столу со сметаной. Творога — 120 г, печенья — 20 г, сахара 15 г, 1/2 яйца, молока — 20 г, масла сливочного — 10 г, сметаны — 30 г.

18. СНЕЖКИ С ФРУКТОВОЙ ПОДЛИВКОЙ

Белок взбить в густую пену и постепенно, продолжая взбивать, ввести 15 г сахара и ваниль. В глубокую посуду с едва кипящей водой столовой ложкой положить взбитые белки. Через 2–3 минуты снежки перевернуть и закрыть крышкой; дать постоять 5 минут, вынуть шумовкой на сито и, когда стечет вода, уложить снежки на блюдо, залить их клубничным киселем, приготовленным из клубники, муки и 10 г сахара.

1/2 яичного белка, сахара — 25 г, клубники — 50 г, муки картофельной — 5 г, воды- 100 г, ваниль или ванилин по вкусу.

19. МОРКОВНЫЙ СОК СО СЛИВКАМИ

Очищенную морковь натереть на мелкой терке, добавить холодную кипяченую воду, после чего размешать, отжать сквозь марлю, соединить со сливками. Подать к столу остывшим, но не холодным.

Моркови — 150 г, сливок — 50 г, воды — 25 г.

БЛЮДА ПРИ РАССТРОЙСТВАХ КИШЕЧНИКА

20. МЯСНОЙ ОБЕЗЖИРЕННЫЙ БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ

Кости мелко изрубить, залить холодной водой и быстро довести до кипения; варить кости при слабом кипении 4–5 часов. Мясо пропустить через мясорубку, смешать с яичным белком и 50 г холодной воды, ввести в бульон и кипятить 1 час. Овощи нарезать тонкими пластинками, поджарить (без жира) до коричневого цвета и положить в бульон за 40 минут до готовности. Готовый бульон процедить сквозь салфетку, очистить от жира и подавать к столу.

Костей трубчатых — 100 г, мяса для оттяжки — 50 г, овощей сборных 10 г, 1/5 яичного белка, воды — 600 г.

21. СУП РИСОВЫЙ СЛИЗИСТЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ

Рис промыть, всыпать в кипящую воду и варить в течение 1 часа; затем процедить и добавить бульон. При подаче к столу в суп положить масло (куском). К супу можно подать гренки из белого хлеба.

Риса — 50 г, масла сливочного — 5 г, бульона мясного слабого — 150 г, воды — 500 г.

22. СУП ИЗ ЧЕРНИКИ НА РИСОВОМ ОТВАРЕ

Чернику вымыть, залить 350 г воды, кипятить 10–15 минут и затем на краю плиты настаивать 30 минут; после этого процедить, добавить сахар и лимонный сок и охладить. Рис разварить в оставшейся воде, вместе с жидкостью дважды протереть сквозь сито и соединить с настоем черники; подавать к 1 столу с сухариками из белого хлеба, нарезанного тонкими ломтиками и подсушенного в духовом шкафу. Суп должен быть

комнатной температуры.

Черники сухой — 40 г, риса — 30 г, сахара — 15 г, 1/10 лимона, хлеба белого — 50 г, воды — 750 г.

23. ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ЧЕСНОКОМ, ПАРОВЫЕ

Мясо, очищенное от жира и сухожилий, пропустить два-три раза через частую решетку мясорубки, после чего смешать с вареным рисом и мелко рубленым толченым чесноком, хорошо выбить, сделать 3–4 шарика и на пару довести до готовности. Подать к столу с маслом (куском).

Мяса — 100 г, риса — 15 г, масла сливочного — 10 г, чеснока — 2 г.

24. КОЛБАСА ЧЕСНОЧНАЯ

Мясо, очищенное от жира и сухожилий, пропустить три-четыре раза вместе с чесноком через частую решетку мясорубки, смешать с вареным рассыпчатым рисом, хорошо выбить; после этого выложить всю массу на влажную марлю, завернуть в виде колбасы, края марли завязать и на пару довести до готовности. Готовую колбасу вынуть из марли, разрезать на 2–3 куска и полить сливочным маслом.

Мяса говяжьего — 150 г, риса — 15 г, масла сливочного — 10 г, чеснока — 2 г.

25. ЗРАЗЫ ИЗ КУР С РИСОМ, ПАРОВЫЕ

Мясо куриное пропустить два-три раза через мясорубку вместе с половиной рисовой (вязкой) каши, хорошо выбить влажными руками, разделить на 2 части и придать каждой из них форму блина. На середину положить оставшуюся рисовую кашу, смешанную с рубленым крутым белком, края соединить, завернуть в виде пирожка и на пару довести до готовности. Подать к столу с маслом.

Куриного мяса — 120 г, риса — 15 г, сливочного масла — 10 г, 1/2 яичного белка.

26. ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ СУДАКА С ЧЕСНОКОМ

Из риса и воды сварить вязкую кашу и охладить. Мякоть судака вместе с кашей и изрубленным чесноком пропустить два-три раза через частую решетку мясорубки, добавить 5 г растопленного масла, хорошо выбить влажной рукой, сделать 10–12 фрикаделек, на пару довести до готовности. Подать к столу с маслом.

Судака — 120 г, риса — 15 г, масла сливочного — 15 г, чеснока — 2 г, воды — 50 г.

27. ФРИКАДЕЛЬКИ РИСОВЫЕ В КРАСНОМ ВИНЕ

Рис разварить в 150 г воды, слегка охладить, после чего сделать 10–12 фрикаделек, положить их на тарелку и залить киселем, приготовленным из красного вина, картофельной муки и остальной воды.

Риса — 50 г, красного вина — 40 г, сахара — 10 г, картофельной муки 3 г, воды — 200 г.

28. ПУДИНГ РИСОВЫЙ, ПРОТЕРТЫЙ, НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ, ПАРОВОЙ

Рис промыть, высушить, смолоть на кофейной мельнице, всыпать в кипящий бульон, разварить до готовности, затем ввести желток, взбитый белок и 5 г растопленного масла; все это вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и на пару довести до готовности. Подать к столу с маслом (куском).

Риса — 50 г, бульона — 200 г, масла сливочного — 10 г, 1/2 яйца.

29. КАША РИСОВАЯ ШОКОЛАДНАЯ НА ВОДЕ

Из риса и воды сварить вязкую кашу. Какао смешать с сахаром, ввести в кашу, хорошо вымешать, подать с маслом (куском).

Риса — 50 г, какао — 5 г, сахара — 5 г, сливочного масла — 10 г, воды — 250 г.

30. СОУС РИСОВЫЙ С МАСЛОМ

Рис разварить в воде и дважды протереть сквозь сито, затем

прокипятить, добавить масло куском, вымешать и использовать как соус к отдельным блюдам (по назначению врача).

Риса — 15 г, воды — 100 г, масла сливочного — 10 г.

31. БЕЛКОВЫЙ ОМЛЕТ, ПАРОВОЙ

Белки взбить веничком, добавить 50 г воды, вылить в формочку, смазанную маслом, и на паровой бане довести до готовности. Подать к столу с маслом (куском).

Белков яичных — 3, масла сливочного — 5 г.

32. СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С ВИШНЕВОЙ ПОДЛИВКОЙ, ПАРОВОЕ

Из манной крупы и 30 г воды сварить кашу и охладить. Творог (свежий, сухой) протереть сквозь сито, соединить с манной кашей, добавить желток, 5 г сахара и 5 г растопленного масла. Все это хорошо растереть, ввести взбитый белок, слегка вымешать, выложить в формочки, смазанные маслом, и на пару довести до готовности. Из вишни и 100 г воды, 10 г сахара и картофельной муки сварить кисель и горячим полить суфле.

Творога — 120 г, крупы манной — 10 г, масла сливочного — 10 г, сахара — 15 г, 1/2 яйца, вишни сухой — 25 г, муки картофельной — 5 г.

33. КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНИКИ

Чернику вымыть, залить водой, кипятить 10–15 минут, затем на краю плиты настаивать 10–15 минут; после этого процедить, добавить сахар, вскипятить, ввести картофельную муку, разведенную холодной кипяченой водой, и вымешать, после чего, не давая закипеть, снять с огня и добавить лимонный сок. Подавать к столу теплым.

Черники — 30 г, муки картофельной — 10 г, сахара -10 г, 1/10 лимона, воды — 300 г.

34. ЖЕЛЕ ИЗ РИСОВОГО ОТВАРА И ЖЕЛУДЕВОГО КОФЕ

Рис промыть, залить стаканом воды, разварить, процедить, затем соединить с сахаром и крепким желудевым кофе (1/2

стакана); все это вскипятить, добавить размоченную в холодной воде желатину, дать раствориться, после чего процедить, вылить в формочку и охладить.

Риса — 15 г, кофе желудевого — 5 г, желатины — 3 г, воды — 250 г.

35. КАКАО НА РИСОВОМ ОТВАРЕ

Рис с водой разварить до мягкости и процедить, затем соединить с какао и сахаром, прокипятить и снова процедить (жидкости останется 1 стакан). По назначению врача можно добавить 25 г сливок.

Какао — 5 г, риса — 10 г, сахара — 10 г, воды — 300 г.

БЛЮДА ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПЕЧЕНИ

36. ОВОЩНОЙ БУЛЬОН С БЕЛКОВЫМ ОМЛЕТОМ

Овощи нарезать на куски и сварить в слегка подсоленной воде под крышкой, дать настояться в течение часа и процедить.

Яичный белок смешать с молоком, вылить в сковородку, смазанную маслом, и запечь, затем охладить до комнатной температуры и разрезать омлет на 5–6 кусочков.

Бульон заправить сметаной и оставшимся маслом, положить в него омлет и рубленую зелень.

Картофеля — 100 г, моркови — 30 г, петрушки (корень) — 20 г, капустных кочерыжек — 50 г, петрушки (зелень) — 5 г, 1 яичный белок, молока 10 г, сметаны — 20 г, масла сливочного — 5 г.

37. СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Картофель и капусту нарезать на куски, залить водой (300 г), а затем добавить 5 г масла. На слабом огне под крышкой довести до готовности и вместе с жидкостью протереть сквозь сито. Промытый рис положить в кипящую воду (200 г) и варить в течение часа, после чего протереть, соединить с супом, хорошо прогреть и заправить молоком. Перед подачей к столу положить масло (куском).

Капусты цветной — 100 г, картофеля — 100 г, риса — 20 г, молока — 100 г, масла сливочного — 10 г, воды — 500 г.

38. СВЕКОЛЬНИК ХОЛОДНЫЙ

Вымыть свеклу, сварить до готовности в воде, добавив лимонной кислоты, затем охладить, очистить свеклу и процедить отвар. Свеклу нашинковать и соединить с отваром, добавить сахар, рубленый вареный белок, нашинкованные салат и лук, а также мелко нарезанные огурцы и заправить сметаной. Перед подачей к столу посыпать свекольник рубленой зеленью.

В свекольник можно также положить вареный картофель, нарезанный кубиками, и очищенные свежие яблоки.

Свеклы — 150 г, сметаны — 50 г, сахара — 10 г, 1 яичный белок, огурцов свежих — 75 г, салата лиственного — 10 г, лука зеленого — 15 г, петрушки, укропа — 5 г, лимонной кислоты — по вкусу, отвара свеклы — 300 г.

39. БОРЩ НА ОВОЩНОМ БУЛЬОНЕ

Очищенную свеклу нашинковать соломкой, немного посолить, сбрызнуть лимонной кислотой, разведенной в воде, и перемешать; затем добавить масло и 100 г воды, закрыть крышкой и на слабом огне тушить 20–30 минут, после чего положить нашинкованную морковь, сельдерей, 20 г помидоров и тушить еще 10 минут. В готовые овощи добавить нашинкованную капусту, залить водой или овощным бульоном, дать вскипеть, добавить нарезанный картофель и варить до готовности. В готовый борщ положить остальные помидоры, нарезанные дольками. Перед подачей к столу заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Капусты белокочанной — 100 г, свеклы — 70 г, картофеля — 60 г, моркови — 15 г, сельдерея — 5 г, помидоров — 50 г, петрушки (зелень) — 5 г, масла сливочного — 10 г, сметаны — 30 г, лимонной кислоты — по вкусу, воды — 350 г (вместо кислоты можно положить яблоки или черную смородину).

40. ВАРЕНОЕ МЯСО С ЯБЛОКАМИ, ЗАПЕЧЕННОЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

Нежирное мясо отварить и разрезать на 4–5 тонких ломтиков, затем из молока и муки приготовить соус (способ приготовления и густота, как при приготовлении киселя). Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, разрезать на тонкие кружочки. После этого однопорционную сковороду смазать маслом, дно выложить

кружочками яблок, на яблоки положить мясо вперемежку с яблоками, сверху залить соусом, сбрызнуть растопленным маслом и запечь.

Мяса говяжьего — 150 г, масла сливочного — 10 г, молока — 75 г, муки пшеничной — 5 г, яблок — 100 г.

41. ГОЛУБЦЫ С ВАРЕНЫМ МЯСОМ, РИСОМ И ОВОЩАМИ

Кочан капусты (без кочерыжки) сварить в подсоленной воде до полуготовности, разобрать на отдельные листья и с каждого листа срезать стебель. После этого морковь и брюкву нарезать мелкими кубиками и тушить с маслом в небольшом количестве воды. Мясо сварить, пропустить через мясорубку, соединить с тушеными овощами, вареным рассыпчатым рисом и рубленой зеленью, хорошо вымешать и, разделив на 2–3 части, завернуть в листья капусты, сложить в кастрюлю, залить сметанным соусом и запечь.

Для приготовления сметанного соуса смешать муку со сметаной и влить эту смесь в кипящий овощной отвар (75 г); дать прокипеть в течение 5 минут, процедить, добавить 5 г масла (куском) и хорошо вымешать.

Капусты — 250 г, мяса — 100 г, риса — 20 г, моркови — 30 г, петрушки (зелень) — 5 г, брюквы — 30 г, муки пшеничной — 5 г, сметаны — 30 г, масла сливочного — 10 г, отвара овощного — 75 г.

42. ЗАПЕКАНКА ИЗ ВАРЕНОЙ КУРИЦЫ И ОВОЩЕЙ

Мясо вареной курицы дважды пропустить через мясорубку, смешать с 25 г яично-масляного соуса (см. стр. 221) и 5 г масла и слегка соединить с 1/2 взбитого белка; после этого полученный фарш выложить на смазанную маслом однопорционную сковороду и на пару довести до полуготовности. Одновременно морковь и цветную капусту тушить в кастрюле с 5 г масла; готовые овощи протереть сквозь сито, смешать с оставшимся белком, после чего сбрызнуть растопленным маслом и запечь. Подавать запеканку к столу на сковороде.

Куриного мяса — 100 г, муки пшеничной — 10 г, молока — 50 г, масла сливочного — 15 г, моркови — 40 г, капусты цветной — 50 г, 1 яичный белок.

43. РУЛЕТ ИЗ СУДАКА С БЕЛКОВЫМ ОМЛЕТОМ,

ЗАПЕЧЕННЫЙ

Мякоть судака пропустить через мясорубку, смешать с хлебом, размоченным в 25 г молока, и еще два раза пропустить через мясорубку; после этого добавить 5 г растопленного масла и хорошо выбить фарш. Белок смешать с 10 г молока, вылить на сковороду, смазанную маслом, и запечь в духовом шкафу или на пару, а затем охладить. Рыбный фарш слоем 1 1/2 см разложить на марлю, смоченную водой, сверху положить омлет, завернуть в виде рулета и на пару довести до готовности. Готовый рулет освободить от марли, положить на смазанную маслом сковороду, полить сметаной, смешанной с мукой, сбрызнуть оставшимся маслом и запечь. Рулет разрезать на 2–3 куска и подать к столу.

Судака — 120 г, хлеба белого — 20 г, молока — 35 г, масла сливочного — 10 г, сметаны — 20 г, муки белой — 3 г, 1/2 яичного белка.

44. ПУДИНГ ИЗ УРЮКА, БРЮКВЫ И ТВОРОГА

Брюкву нашинковать «лапшой» и тушить с 5 г масла и с молоком; когда брюква будет готова, положить в нее крупу, сахар и размоченный, мелко нарезанный урюк; всю эту массу вымешать и охладить; затем добавить протертый творог и взбитый белок, перемешать, выложить в смазанную маслом формочку, полить маслом и запечь. Подать к столу со сметаной.

Брюквы — 75 г, урюка — 50 г, творога — 50 г, 1 яичный белок, молока 30 г, масла сливочного — 10 г, сахара — 10 г, манной крупы — 10 г, сметаны — 30 г.

45. ПУДИНГ ИЗ КАБАЧКОВ И ЯБЛОК

Кабачки очистить, нашинковать и тушить с молоком и 10 г масла до полуготовности; затем добавить нашинкованные яблоки и сахар и тушить еще 5 минут, после чего всыпать манную крупу, подержать кастрюлю под крышкой на краю плиты 5-10 минут и слегка охладить; после этого добавить желток и взбитый белок, вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и запечь. Подавать к столу со сметаной.

Кабачков — 125 г, яблок — 75 г, молока — 25 г, масла сливочного — 15 г, 1 яичный белок, сахара — 10 г, манной крупы — 15 г, сметаны — 30 г.

46. КОТЛЕТЫ МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ

Морковь нарезать в виде мелкой лапши и тушить до готовности с 10 г масла и 1/4 стакана воды; затем добавить нашинкованные яблоки и сахар и тушить еще 5 минут, после чего всыпать манную крупу, вымешать, дать постоять 5-10 минут на краю плиты под крышкой, соединить со взбитым белком и охладить; охлажденную массу разделить на 3–4 части, обвалять в сухарях (или муке), придать форму котлет, положить на сковороду, сбрызнуть маслом и запечь. Подать к столу со сметаной.

Моркови — 100 г, яблок — 100 г, 1 яичный белок, масла сливочного — 10 г, манной крупы — 10 г, сухарей — 10 г, сахара — 5 г, сметаны — 30 г.

47. ГРЕНКИ С ОВОЩАМИ

Хлеб разрезать на 2 кусочка, обмакнуть в 50 г молока, смешанного с сахаром и яйцами, и слегка запечь. Одновременно капусту и очищенные кабачки нашинковать и тушить с 25 г молока и 10 г масла. Отдельно тушить мелко нарезанную морковь. Готовые овощи смешать с нашинкованными яблоками, мелко нарубленным салатом и укропом, разложить на гренки, сверху разровнять, сбрызнуть маслом и запечь. Подавать гренки к столу со сметаной.

Хлеба пшеничного — 60 г, молока — 75 г, 1/4 яйца, сахара — 5 г, масла сливочного — 15 г, сметаны — 30 г, капусты белокочанной — 75 г, моркови 50 г, кабачков — 50 г, яблок — 50 г, салата лиственного — 5 г, укропа 5 г.

48. РЕПА, ФАРШИРОВАННАЯ РИСОМ И ЯБЛОКАМИ

Репу очистить и отварить, вынуть сердцевину, придав репе форму чашечки, и нафаршировать вареным рисом, смешанным с нашинкованными яблоками, сахаром, маслом и яйцом. Одновременно приготовить молочный соус, залить репу и запечь. При подаче к столу полить репу маслом.

Репы — 150 г, риса — 20 г, яблок — 60 г, сахара — 10 г, 1/2 яйца, муки — 5 г, молока — 60 г, масла сливочного — 10 г.

49. ЦВЕТНАЯ КАПУСТА В ОМЛЕТЕ

Цветную капусту отварить в подсоленной воде, разобрать на мелкие кочешки; затем сложить кочешки в однопорционную сковороду, смазанную маслом, залить белками, смешанными с молоком, полить сметаной и запечь. Капусту подать к столу в той же сковороде, в которой запекали.

Капусты цветной — 200 г, масла сливочного — 5 г, 2 яичных белка, молока — 60 г, сметаны — 30 г.

50. ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ФАРШИРОВАННЫЕ СЫРЫМИ ОВОЩАМИ

Огурцы очистить, разрезать вдоль пополам и, удалив зерна, придать им вид лодочки; помидоры и сердцевину огурца мелко нашинковать, а капусту и крутое яйцо мелко изрубить, все это смешать с 20 г сметаны, заполнить полученной массой огурцы, полить сметаной и посыпать рубленым укропом.

Огурцов свежих — 100 г, помидоров — 50 г, капусты белокочанной — 30 г, 1/4 яйца, сметаны — 40 г, укропа — 5 г.

51. САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ЯБЛОК СО СМЕТАНОЙ

Плотные и спелые помидоры и яблоки, очищенные от кожуры и сердцевины, нарезать кружками. На блюдо или тарелку уложить рядами кружки помидоров и яблок, полить сметаной и украсить листьями петрушки.

Помидоров — 100 г, яблок — 100 г, сметаны — 40 г, петрушки (зелень) 10 г.

52. КАША ОВСЯНАЯ («ГЕРКУЛЕС») С ВАРЕНЬЕМ

В кипящее молоко с водой всыпать крупу, добавить сахар и соль, накрыть крышкой и при слабом кипении варить 1 1/2 — 2 часа, изредка помешивая.

Перед подачей к столу в кашу положить масло, вымешать и полить сверху вареньем.

Крупы — 75 г, сахара — 5 г, молока — 150 г, масла сливочного — 5 г, варенья — 30 г, воды — 100 г.

53. ПЛОВ ИЗ РИСА С ФРУКТАМИ И ОВОЩАМИ

Рис перебрать, промыть и засыпать в кипящую воду; добавив масло и сахар, довести до кипения и варить до готовности на водяной бане. Готовый рис выложить на сковороду, смешать с промытым изюмом, черносливом, тушеной морковью и вареной цветной капустой, сложить все в кастрюлю, накрыть крышкой и тушить не менее 1 часа.

Риса — 50 г, изюма — 15 г, чернослива — 25 г, моркови — 30 г, цветной капусты — 40 г, масла сливочного — 15 г, воды — 100 г.

54. БЕЛКОВЫЙ ОМЛЕТ СО СМЕТАНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ

Белки взбить веничком, добавить молоко и 20 г сметаны, вымешать, вылить в однопорционную сковороду, смазанную маслом, сбрызнуть оставшейся сметаной и запечь.

3 яичных белка, сметаны — 30 г, молока — 20 г, масла сливочного — 3 г.

55. БЕЛКОВЫЙ ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ

Капусту, кабачки, салат, нашинковать и тушить с маслом и 20 г молока до готовности, после чего сложить все это в формочку, смазанную маслом, и залить белками, смешанными с 20 г молока, а также оставшейся сметаной и запечь.

3 яичных белка, сметаны — 30 г, молока — 40 г, масла сливочного — 10 г, капусты белокочанной — 30 г, кабачков — 30 г, салата — 10 г, петрушки (зелень) — 5 г.

56. СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ

Морковь мелко нашинковать и тушить с 5 г масла и небольшим количеством воды до тех пор, пока вся жидкость не выпарится, после чего охладить. Одновременно урюк мелко изрубить, а творог протереть и соединить с половиной муки, частью сметаны, сахаром, яйцом, урюком и морковью, все это вымешать, разделить на 3 части, обвалять в муке, придать форму сырника и запечь в духовом шкафу, предварительно залив сметаной.

Творога — 120 г, муки пшеничной — 30 г, 1/2 яйца, сахара — 15 г, урюка — 15 г, моркови — 20 г, масла сливочного — 10 г, сметаны — 30 г.

57. ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И ФРУКТОВ

Хлеб разрезать на 2 ломтика и намочить в молоке, добавив в него 5 г сахара. Протереть творог, смешать со взбитым белком, сахаром и манной крупой, добавить изюм и нарезанные кубиками яблоки и хорошо вымешать. В формочку, смазанную маслом, положить ломтик смоченного хлеба, на него творожную массу, сверху — второй ломтик хлеба, сбрызнуть маслом и запечь. Подать к столу со сметаной.

Творога — 120 г, манной крупы — 10 г, 1 яичный белок, сахара — 15 г, молока — 40 г, хлеба белого — 40 г, яблок — 25 г, изюма — 15 г, сметаны — 30 г, масла сливочного — 10 г.

58. ФРУКТЫ В ЖЕЛЕ

Приготовить лимонное желе (см. рецепт N 103), одновременно мелко нашинковать фрукты, сложить их в формочку, залить слегка остывшим желе и охладить.

Остывшее желе вынуть из формочки и полить сиропом. Лимона — 25 г, урюка — 25 г, яблок — 20 г, груш — 20 г, сахара — 25 г, желатины — 3 г.

59. КРЕМ ИЗ ПРОСТОКВАШИ

Желток растереть с сахаром, соединить с размоченной желатиной и кипящим молоком и, помешивая, прогреть, чтобы желатина растворилась и слегка загустела; процедить и добавить толченую корицу. Одновременно сметану вместе с простоквашей взбить в пену и струйкой влить в нее раствор желатины, вымешать, вылить в формочку и охладить.

Простокваши — 100 г, сметаны — 25 г, сахара — 25 г, молока — 20 г, желатины — 3 г, 1/4 яичного желтка, корицы — 1/10.

БЛЮДА ПРИ БОЛЕЗНЯХ СЕРДЦА, ПОЧЕК И ПРИ ГИПЕРТОНИИ

60. ОКРОШКА НА ФРУКТОВОМ НАСТОЕ

Сырые огурцы и картофель, отваренный в кожуре, остывший и очищенный, нарезать кубиками. Салат, петрушку, укроп мелко нашинковать. Затем сварить вкрутую яйцо и белки изрубить, а

желток протереть сквозь сито и смешать со сметаной. Все это залить фруктовым настоем, добавить овощи, зелень, сахар и лимонную кислоту.

Для приготовления фруктового настоя нужно взять 100 г яблок или 25 г сухих фруктов, залить 2 стаканами кипятка, вскипятить и под крышкой настаивать 3–4 часа.

Вместо фруктов можно взять 100 г ревеня или 20 г шиповника. Огурцов свежих — 100 г, салата лиственного — 10 г, петрушки (зелень) — 5 г, картофеля — 60 г, укропа — 5 г, 1 яйцо, сметаны — 50 г, сахара — 5 г, лимонного сока — 5 г, фруктового настоя — 400 г.

61. СУП МОЛОЧНЫЙ С ТЫКВОЙ И МАННОЙ КРУПОЙ

Тыкву очистить, нарезать небольшими кусками и тушить с водой до готовности, после чего протереть сквозь сито вместе с жидкостью. Одновременно вскипятить молоко, заварить в нем манную крупу, варить 10 минут, соединить с протертой тыквой и добавить сахар. Подать к столу с маслом.

Молока — 350 г, тыквы — 100 г, крупы манной — 25 г, сахара — 15 г, масла сливочного — 10 г, воды — 100 г.

62. СУП ЯБЛОЧНЫЙ НА ОТВАРЕ ШИПОВНИКА

Шиповник залить кипятком, закрыть крышкой и кипятить 5 минут, после чего настаивать 3–5 часов, затем процедить, добавить сахар и корицу, вскипятить, добавить мелко нашинкованные или натертые яблоки и охладить. Нарезать хлеб мелкими кубиками, подсушить в духовом шкафу и подавать к супу.

Яблок — 150 г, шиповника сушеного — 20 г, сахара — 25 г, корицы — 0,1 г, хлеба белого — 50 г, воды — 500 г.

63. СУП ИЗ КУРАГИ С РИСОМ

Курагу перебрать, промыть, нашинковать; затем добавить сахар, залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 2–3 часа, после чего добавить вареный рис и сливки. Подать к столу холодным.

Кураги — 80 г, риса — 20 г, сахара — 15 г, сливок — 50 г, воды — 450 г.

64. ВАРЕНОЕ МЯСО В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ

Мясо нежирное и нежилистое отварить и разрезать на 2 кусочка. Из муки, сметаны и овощного отвара приготовить соус (см. рецепт N 41), а изюм и чернослив размочить в холодной воде.

Одновременно нашинковать яблоки и чернослив. В кастрюлю положить масло, влить немного воды, сложить туда же мясо, сверху засыпать фруктами, накрыть крышкой и тушить 5 минут, затем залить соусом и тушить еще 10–15 минут. Перед подачей к столу посыпать рубленой зеленью.

Мяса говяжьего — 150 г, масла сливочного — 5 г, сметаны — 30 г, муки пшеничной — 5 г, изюма — 10 г, чернослива — 15 г, яблок — 25 г, укропа 5 г, овощного отвара — 100 г.

65. БИФШТЕКС ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С ЛУКОМ

Мясо очистить от сухожилий и частично от жира, слегка отбить тяпкой и придать ему форму блина. Дно кастрюли смазать маслом, положить мясо, до половины залить его водой, закрыть крышкой и кипятить 5–7 минут, после чего вынуть мясо, дать ему слегка обсохнуть и обжарить на масле с обеих сторон.

Очищенный лук нарезать кружочками, разобрать на кольца, сварить в воде до полуготовности, откинуть на сито и дать обсохнуть, а затем обжарить на масле, засыпать бифштекс жареным луком и подавать.

На гарнир дать жареный картофель или кабачки, тыкву, капусту белокочанную или цветную, салат.

Мяса (вырезки) — 150 г, масла сливочного — 25 г, лука репчатого — 50 г.

66. ЗРАЗЫ МАННЫЕ С МЯСОМ

В кипящее молоко с 5 г масла постепенно всыпать крупу, быстро помешивая ложкой, и на слабом огне варить ее 10 минут; затем добавить сырое яйцо, хорошо вымешать и разделить на 2–3 лепешки.

Одновременно сварить мясо, дважды пропустить его через мясорубку, разложить на лепешки, края их соединить, придав форму пирожка, обвалять в муке и обжарить.

Манной крупы — 50 г, молока — 150 г, мяса — 80 г, масла сливочного 20 г, 1/3 яйца, муки пшеничной — 10 г.

67. СУДАК КУСОЧКАМИ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

Мякоть судака разрезать на 3–4 куска и отварить. На дно однопорционной сковороды, смазанной маслом, положить немного молочного соуса (см. стр. 220) и готовую рыбу, сверху уложить раковые шейки; все это залить остальным соусом и засыпать тертым сыром. Из картофеля, яйца и 25 г молока приготовить пюре, разложить его вокруг судака, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь.

Судака — 125 г, масла сливочного — 20 г, молока — 75 г, муки пшеничной — 5 г, крабов или раковых шеек — 10 г, картофеля — 100 г, 1/4 яйца, сыра — 5 г.

68. ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ

Творог протереть, смешать с манной крупой, изюмом, 10 г сахара, желтком и растопленным маслом и сердцевиной яблок.

С яблок срезать верхушку, извлечь сердцевину, не прорезая краев, заполнить яблоки творогом и запечь.

Подать к столу со сметаной и сахарной пудрой (из 5 г сахара). Яблок 200 г, изюма — 30 г, творога — 60 г, масла сливочного — 10 г, 1 яичный желток, крупы манной — 5 г, сметаны — 30 г, сахара — 15 г.

69. ШНИЦЕЛЬ ИЗ СБОРНЫХ ОВОЩЕЙ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

Мелко нашинкованную морковь и брюкву тушить с небольшим количеством воды и 5 г масла. Так же нашинкованную капусту тушить с 20 г молока до готовности, после чего соединить с морковью и брюквой, добавить яйцо, крупу, сахар и натертый на терке огурец; все это вымешать, сделать 2 шницеля и, обваляв в муке, обжарить в масле. Из остального молока и 5 г муки приготовить молочный соус (см. стр. 220), залить шницель, засыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь.

Моркови — 50 г, капусты — 75 г, огурцов свежих — 40 г, брюквы — 50 г, молока — 75 г, масла сливочного — 20 г, сахара — 5 г, 1/2 яйца, крупы манной — 10 г, муки пшеничной — 15 г, сыра — 5 г.

70. ЗАПЕКАНКА ИЗ ФРУКТОВ, ОВОЩЕЙ И ТВОРОГА

Морковь нашинковать мелкой «лапшой» и тушить с 10 г масла и небольшим количеством воды до готовности, после чего добавить нашинкованный шпинат и тушить еще 5 минут, затем добавить нашинкованные яблоки и инжир, 1/2 яйца и вымешать. Одновременно протереть творог сквозь сито, смешать с крупой, сахаром, оставшимся яйцом и изюмом. После этого смазать формочку маслом, заполнить слоем творога, затем слоем фруктов и т. д., всего 4 слоя, верх сровнять, сбрызнуть маслом и запечь. Подать со сметаной.

Яблок — 100 г, изюма — 20 г, инжира — 20 г, творога — 50 г, 1 яйцо, масла сливочного — 15 г, сахара — 10 г, крупы манной — 5 г, моркови — 35 г, шпината — 25 г, сметаны — 30 г.

71. ГОЛУБЦЫ С ФРУКТАМИ И СМЕТАНОЙ

Из плотного кочана капусты вырезать кочерыжку и варить кочан до полуготовности, откинуть на сито, дать стечь воде, после чего разобрать капусту на отдельные листы. С каждого листа срезать утолщенные стебли, а листы разложить на доске.

Одновременно изрубить шпинат, сложить в кастрюлю, влить немного воды, добавить вымытый изюм и 5 г масла и тушить 5 минут; затем соединить все это с нашинкованным урюком и яблоками, разложить на капустные листья, завернуть их в виде конверта и обжарить с двух сторон на масле. Подавать голубцы к столу со сметаной.

Капусты белокочанной — 150 г, яблок — 100 г, урюка — 50 г, изюма — 30 г, шпината — 20 г, масла сливочного — 20 г, сметаны — 30 г.

72. ТЫКВЕННО-ЯБЛОЧНЫЙ ПУДИНГ

Тыкву очистить, нашинковать и тушить в молоке до полуготовности; затем добавить нашинкованные яблоки и тушить до готовности тыквы, после чего всыпать манную крупу, вымешать и варить еще 5 минут. После этого охладить, ввести сахар, желток и взбитый белок, осторожно перемешать, выложить на смазанную маслом сковороду и запечь. Полить маслом и подавать к столу.

Тыквы — 100 г, яблок — 100 г, молока — 50 г, крупы манной — 15 г, сахара — 10 г, 1/2 яйца, масла сливочного — 20 г.

73. СВЕКЛА, ФАРШИРОВАННАЯ ЯБЛОКАМИ, РИСОМ И

ИЗЮМОМ

Свеклу отварить или испечь, очистить и ложкой удалить сердцевину, придав свекле вид чашечки. Из риса сварить рассыпчатую кашу, смешать ее с сахаром, изюмом и мелко нашинкованными яблоками, затем добавить 10 г растопленного масла и корицу, все это вымешать, нафаршировать свеклу, полить 20 г сметаны и запечь. Подать к столу со сметаной.

Свеклы — 150 г, яблок — 75 г, риса — 15 г, изюма — 25 г, масла сливочного — 15 г, сметаны — 50 г, сахара — 5 г, 1/4 яйца, корицы — 1/10 г.

74. ТЫКВА С УРЮКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

Тыкву очистить, нарезать мелкими кубиками и обжарить на масле. Урюк нашинковать, смешать с тыквой, сложить горкой на сковороду, смазанную маслом, залить молочным соусом (см. стр. 220) и сахаром, сверху засыпать толчеными сухарями, сбрызнуть маслом и запечь.

Тыквы — 150 г, урюка — 75 г, сливочного масла — 15 г, сахара — 5 г, молока — 50 г, муки пшеничной — 5 г, сухарей белых — 5 г.

75. САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ, ДЫНИ, ЯБЛОК И ЛИМОНА

Очищенную тыкву натереть на крупной терке и смешать с медом. Дыню, яблоки и часть лимона нарезать тонкими небольшими ломтиками и вместе с тыквой уложить в салатник. Вокруг салата положить тонкие ломтики лимона.

Тыквы — 50 г, дыни — 50 г, яблок — 50 г, 1/4 лимона, меда — 20 г.

76. САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С ОРЕХАМИ

Морковь натереть на крупной терке, а яблоки нашинковать; все смешать с медом, уложить в салатник, украсить листьями петрушки и посыпать поджаренными рублеными орехами.

Моркови — 75 г, яблок — 75 г, орехов грецких (очищенных) — 25 г, меда — 25 г, петрушки (зелень) — 10 г.

77. САЛАТ ИЗ ТЕРТОЙ МОРКОВИ С ВАРЕНЬЕМ И ОРЕХАМИ

Морковь натереть на мелкой терке, смешать с вареньем, уложить горкой в салатник, обложить ягодами клюквы и посыпать поджаренными рублеными орехами.

Таким же способом можно приготовить салат из брюквы. Моркови — 150 г, варенья — 30 г, орехов грецких очищенных — 20 г, клюквы — 30 г.

78. ОЛАДЬИ МАННЫЕ С ЯБЛОКАМИ И ИЗЮМОМ

На молоке с сахаром и 5 г масла сварить кашу, слегка ее охладить и ввести яйцо. Яблоки очистить, нарезать мелкими кубиками и вместе с промытым изюмом добавить в кашу, вымешать и ложкой выкладывать небольшие оладьи на сковороду с хорошо разогретым маслом. Жарить оладьи на слабом огне.

К оладьям можно подать варенье, сироп, негустой кисель. Манной крупы — 50 г, яблок — 30 г, изюма — 20 г, молока — 75 г, 1/2 яйца, масла сливочного — 20 г, сахара — 5 г.

79. ПШЕННАЯ КАША С ФРУКТАМИ И МЕДОМ

Хорошо промытое пшено всыпать в кипящее молоко, добавить сахар и 10 г масла и варить до загустения; затем добавить промытые фрукты, вымешать, плотно закрыть крышкой и на 2–3 часа поставить в нежаркий духовой шкаф или на плиту. Подавать к столу с маслом. Отдельно подать мед.

Пшена — 50 г, чернослива — 30 г, абрикосов сушеных — 20 г, изюма — 20 г, молока — 100 г, масла сливочного — 20 г, сахара — 5 г, меда — 30 г.

80. СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С УРЮКОМ И ОРЕХАМИ

Орехи истолочь до тестообразного состояния и соединить с мелко нарубленным урюком и с творожной массой (см. рецепт N 32), затем все это вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и запечь. Подать к столу со сметаной.

Творога — 100 г, крупы манной — 10 г, 1/2 яйца, сахара — 15 г, молока — 20 г, урюка — 30 г, орехов грецких очищенных — 25 г, масла сливочного — 10 г, сметаны — 30 г.

81. БЛИНЧИКИ С МОРКОВЬЮ, ИЗЮМОМ И УРЮКОМ

Муку, молоко и 5 г сахара смешать, процедить и выпечь 2 блина. Одновременно нашинковать морковь и тушить ее с небольшим количеством масла до готовности, затем добавить изюм, нашинкованный урюк и часть масла, положить фарш на блины, завернуть и обжарить с обеих сторон в масле; подать к столу со сметаной.

Муки — 50 г, молока — 100 г, 1/2 яйца, сахара — 10 г, масла сливочного — 20 г, изюма — 30 г, урюка — 30 г, сметаны — 30 г, моркови — 50 г.

82. ЧЕРНОСЛИВ, ФАРШИРОВАННЫЙ ТВОРОГОМ И ОРЕХАМИ

Чернослив размочить в холодной кипяченой воде и удалить косточки. Творог протереть сквозь сито, смешать с крупой, желтком, сахаром и мелко рублеными поджаренными орехами; этой массой нафаршировать чернослив, положить на сковороду, смазанную маслом, подлить немного воды и запечь в духовом шкафу. Сметану на половину выпарить, полить ею чернослив и подать к столу.

Чернослива — 60 г, творога — 60 г, 1 яичный желток, манной крупы — 5 г, сахара — 10 г, орехов грецких очищенных — 25 г, сметаны — 50 г, масла сливочного — 3 г.

83. ЯБЛОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ

Яблоки, удалив из них сердцевину, заполнить изюмом, смешанным с сахаром, нашинкованным урюком и очищенным нарубленным и поджаренным миндалем; затем запечь их в духовом шкафу при невысокой температуре, чтобы яблоки не развалились. Подавая к столу, посыпать яблоки сахарной пудрой, смешанной с корицей.

Яблок — 150 г, урюка — 20 г, изюма — 15 г, миндаля — 15 г, сахара 20 г, корицы — 1 г.

БЛЮДА ДЛЯ БОЛЬНЫХ ОЖИРЕНИЕМ, САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

84. ХЛЕБ ИЗ МОЛОТЫХ ОТРУБЕЙ С МУКОЙ

Дрожжи развести в 100 г теплой воды, добавить 50 г муки и тщательно вымесить, после чего поставить в теплое место на 1/2 часа. Когда опара поднимется, всыпать остальную муку и отруби, вымесить, снова продержать в теплом месте 30–40 минут, затем выложить тесто в форму, смазанную маслом, дать тесту подняться и выпечь.

Такой хлеб по сравнению с обыкновенным содержит вдвое меньше углеводов, поэтому его можно давать в двойном (против обычной нормы) количестве.

Отрубей пшеничных безуглеводных — 100 г, муки ржаной — 100 г, масла сливочного — 5 г, дрожжей — 5 г, воды — 200 г.

85. БУЛЬОН МЯСНОЙ С ПУДИНГОМ ИЗ ВЕТЧИНЫ И ЛИСТВЕННОЙ ЗЕЛЕНИ

Из мяса, моркови, белых кореньев и 5 г лука приготовить бульон. Нежирную ветчину мелко изрубить или пропустить через мясорубку. Зеленый лук и шпинат мелко нашинковать и вместе с ветчиной слегка обжарить на масле и сложить в формочку, смазанную маслом, затем залить яйцом, смешанным с молоком, сверху засыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовом шкафу. Перед подачей к столу положить пудинг в тарелку и залить бульоном.

Мяса (с костью) — 150 г, масла сливочного — 10 г, ветчины — 50 г, лука зеленого — 20 г, шпината — 20 г, петрушки (зелень) — 5 г, моркови 10 г, кореньев белых — 5 г, 1/2 яйца, молока — 20 г, сыра — 5 г.

86. ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ С ЯЙЦОМ

Из мяса и воды сварить бульон. Щавель мелко изрубить. Шпинат сложить в кастрюлю, добавить немного воды, накрыть крышкой, тушить до мягкости и пропустить через мясорубку.

Лук изрубить, слегка поджарить в масле, затем добавить муку, прожарить, постепенно развести процеженным бульоном, положить в бульон шпинат и щавель и варить 10–15 минут. Перед подачей к столу в щи положить мясо, сваренное вкрутую яйцо, сметану, зеленый лук и мелко нарубленную петрушку.

Шпинат можно заменить другой съедобной зеленью (листьями редиса, молодой крапивы и т. п.).

Мяса говяжьего — 150 г, 1 яйцо, сметаны — 40 г, масла сливочного — 10 г, муки пшеничной — 5 г, щавеля — 100 г,

шпината — 120 г, лука репчатого — 20 г, лука зеленого — 10 г, петрушки (зелень) — 5 г.

87. БУЛЬОН МЯСНОЙ С ФАРШИРОВАННЫМИ ОГУРЦАМИ

Из мяса и воды сварить бульон. Огурцы очистить от кожуры, удалить сердцевину, опустить в подсоленную кипящую воду и кипятить 5 минут, затем вынуть и дать обсохнуть. Одновременно нарезать мясо и поджарить вместе с луком, после чего пропустить через мясорубку, смешать с рубленой зеленью и яйцом, нафаршировать огурцы, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь. Перед самой подачей к столу положить фаршированные огурцы в горячий бульон.

Мяса — 150 г, огурцов свежих — 100 г, лука репчатого — 10 г, масла сливочного — 10 г, укропа — 5 г, сыра — 5 г, 1/2 яйца, воды — 500 г.

88. БОРЩ ИЗ ВЫМОЧЕННОЙ СВЕКЛЫ

Из мяса и воды сварить бульон. Очищенную свеклу нашинковать в виде лапши, залить 1–2 л холодной воды, добавить уксус и настаивать в течение 2 часов (при этом воду сменить два раза).

Очищенные лук, петрушку и сельдерей нашинковать, поджарить в масле вместе с томатом, добавить вымоченную свеклу, 1/2 стакана бульона и под крышкой тушить 20 минут. Затем в процеженный бульон положить нашинкованную капусту и тушеную свеклу и варить до полной готовности. Подать к столу с куском мяса, сметаной и рубленой зеленью.

Мяса — 150 г, масла сливочного — 5 г, сметаны — 30 г, свеклы — 100 г, капусты белокочанной — 150 г, лука — 15 г, сельдерея — 10 г, петрушки (корень) — 20 г, петрушки (зелень) — 5 г, томата — 10 г, воды — 400 г, уксуса — 1 ст. ложку.

89. ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С БАКЛАЖАНАМИ, ГРИБАМИ И ПОМИДОРАМИ

Мягкое нежилистое мясо обжарить в масле (5 г) до образования румяной корочки, добавить томат, 1/2 стакана воды, лавровый лист и под крышкой, на слабом огне, тушить до готовности; затем разрезать мясо на 3 ломтика и в той же посуде

засыпать мелко нашинкованным и обжаренным луком, грибами, зеленым перцем. После этого тушить 5–8 минут. Готовое мясо положить на блюдо, залить соусом с грибами и посыпать рубленой зеленью.

Баклажаны и помидоры нарезать кружками, обжарить на масле и вперемежку уложить возле мяса, как гарнир.

Мяса говяжьего — 150 г, масла сливочного — 20 г, лука — 20 г, томата — 5 г, баклажан синих — 100 г, грибов свежих — 100 г, помидоров — 75 г, перца стручкового — 10 г, петрушки (зелень) — 5 г, лаврового листа — 1 листик.

90. ЛОМТИКИ ВЫРЕЗКИ С ПОМИДОРАМИ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

Мясо очистить от жира и сухожилий, разрезать поперек волокон на 3 куска, слегка отбить тяпкой и жарить на сильно разогретом масле. Одновременно отварить капусту, а помидоры, нарезанные дольками, и мелко нарезанный лук обжарить в масле, добавить сметану и прокипятить в течение 5 минут; затем этим соусом полить мясо и посыпать рубленой зеленью. Подать мясо вместе с капустой, политой маслом.

Мяса (вырезки) — 150 г, масла сливочного — 15 г, помидоров — 75 г, лука зеленого — 25 г, сметаны — 25 г, капусты цветной — 200 г, петрушки (зелень) — 5 г.

91. ШНИЦЕЛЬ ИЗ КАПУСТЫ

Листья капусты отварить в соленой воде, охладить и слегка отжать, затем разделить на 2 части, придать им форму шницелей, обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в отрубях и обжарить на масле.

Капусты — 250 г, 1 яйцо, масла сливочного — 20 г, отрубей пшеничных 20 г.

92. ГОЛУБЦЫ С ГРИБАМИ И ЯЙЦАМИ

Отварить капусту; затем нашинковать лук, поджарить его в масле, добавить шинкованные грибы и жарить еще 10–12 минут, после чего добавить рубленую зелень петрушки и крутое рубленое яйцо. Из фарша и капустных листьев сделать голубцы, залить их сметаной и запечь.

Капусты — 150 г, грибов свежих — 100 г, лука репчатого — 15 г, 1/2 яйца, масла сливочного — 15 г, сметаны — 40 г, петрушки (зелень) — 5 г.

93. ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТЕЛЯТИНОЙ

Из половины желтка, масла и уксуса приготовить соус майонез, смешать его со сметаной, затем сваренный вкрутую белок изрубить, а лук и перец мелко нашинковать. Отварную или жареную телятину нарезать мелкими кубиками и смешать с белками, зеленью и половиной соуса. После этого срезать верхушку с двух помидоров со стороны стебля, вынуть из помидора сердцевину, мелко изрубить и добавить в фарш, которым и заполнить помидоры. Перед подачей к столу полить помидоры оставшимся соусом и посыпать рубленой зеленью.

Помидоров — 150 г, телятины — 100 г, 1/2 яйца, масла растительного 15 г, лука зеленого — 10 г, укропа — 5 г, перца зеленого (стручкового) 10 г, сметаны — 20 г, уксуса — 5 г.

94. МОРКОВНЫЙ ПУДИНГ ИЗ ВЫМОЧЕННОЙ МОРКОВИ

Очищенную морковь натереть на мелкой терке, залить 2 л холодной воды и вымачивать 3–4 часа, меняя воду каждый час. Затем морковь отжать сквозь марлю, залить молоком, добавить 10 г масла и тушить. В готовую морковь ввести желток, смешанный с протертым творогом, а также взбитый белок и сахарин, все это вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом и обсыпанную отрубями, и выпечь. Подать к столу со сметаной.

Моркови — 150 г, масла сливочного — 15 г, сметаны — 30 г, молока — 50 г, творога — 50 г, 1 яйцо, отрубей пшеничных — 5 г, сахарин — по вкусу.

95. ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ТВОРОГА И МИНДАЛЯ

Миндаль ошпарить, очистить, растолочь в ступке или очень мелко изрубить, соединить с желтком и протертым творогом, затем добавить ваниль и сахарин, хорошо все вымешать, разделать маленькие лепешки и выпечь при умеренной температуре.

Творога — 50 г, миндаля очищенного — 50 г, 1 яичный

желток, масла сливочного — 2 г, сахарин и ваниль (или ванилин) — по вкусу.

96. КАША ОВСЯНАЯ С ПШЕНИЧНЫМИ ОТРУБЯМИ

Хорошо просеянные отруби всыпать в кипящую воду и кипятить под крышкой 10 минут, затем добавить крупу и 10 г масла, вымешать и варить на слабом огне в течение 2 часов. Подать к столу с молоком.

Овсяной крупы — 40 г, отрубей пшеничных — 40 г, масла сливочного — 10 г, молока — 100 г, воды — 200 г.

97. КОТЛЕТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ОТРУБЕЙ

Хорошо вымытый картофель в кожуре отварить, очистить и пропустить через мясорубку. Одновременно 40 г отрубей смешать с молоком, дать постоять 15–20 минут, соединить с картофелем, добавить яйцо и 10 г масла, все это хорошо вымешать, сделать 3 котлеты, обвалять в остальных отрубях и обжарить в масле.

Картофеля — 200 г, отрубей пшеничных — 50 г, молока — 40 г, масла сливочного — 20 г, 1/2 яйца.

98. СОУС СМЕТАННЫЙ С ПОМИДОРНЫМ СОКОМ

Спелые помидоры разрезать пополам и, слегка выжав из них сок, протереть сквозь сито; к протертым помидорам прибавить сметану, выпарить получившуюся массу на 1/3, соединить с сырым желтком и, быстро размешивая, довести до загустения.

Подавать соус к голубцам, фаршированным кабачкам и помидорам, к мясу, приготовленному куском.

Сметаны — 50 г, 1 яичный желток, помидоров — 40 г.

99. СОУС МАЙОНЕЗ

Сырой желток, горчицу и соль смешать и постепенно, тонкой струйкой, вливать в эту смесь растительное масло, быстро помешивая веничком и растирая соус. Когда масло начнет густеть, понемногу добавлять уксус. Масло для соуса должно быть комнатной температуры, иначе оно плохо эмульгируется (смешивается).

Подавать соус к мясным, рыбными овощным блюдам. Соус майонез можно готовить и без горчицы. Соус нужно хранить в холодном месте.

Масла растительного — 25 г, 1/4 яичного желтка, горчицы заправленной — 2 г, уксус — по вкусу.

100. СОУС ЛИМОННЫЙ С ГРИБАМИ И КАПЕРСАМИ

Яйцо хорошо выбить веничком, соединить со сливками, добавить лимонную цедру и на водяной бане взбивать до загустения, затем заправить лимонным соком и солью по вкусу. Одновременно грибы или шампиньоны нашинковать и отварить вместе с каперсами; затем откинуть на сито и соединить с соусом.

Сливок — 50 г, 2/3 яйца, лимона — 15 г, грибов маринованных — 20 г, каперсов — 5 г.

101. МАРМЕЛАД ИЗ ТЫКВЫ И РЕВЕНЯ НА САХАРИНЕ

Тыкву испечь и протереть сквозь сито. Ревень очистить, очень мелко нашинковать, смешать с тыквой и тушить, изредка помешивая, чтобы не пригорело. Когда мармелад сгустится, добавить сахарин. Подавать мармелад можно горячим или холодным. Холодный мармелад можно подать со взбитыми сливками.

Тыквы — 150 г, ревеня — 100 г, сахарин — по вкусу.

102. КОМПОТ ИЗ РЕВЕНЯ И ЯБЛОК НА САХАРИНЕ

Стебли ревеня очистить от кожи и ворсинок и нарезать небольшими «шпалками». Удалив из яблок сердцевину, нарезать их дольками, вскипятить воду с корицей, положить в воду яблоки и ревень, накрыть крышкой и настаивать на краю плиты 5-10 минут, после чего добавить сахарин по вкусу и охладить.

Ревеня — 75 г, яблок — 75 г, корицы — 1/4 г, сахарин — по вкусу, воды — 150 г.

103. ЖЕЛЕ ЛИМОННОЕ НА САХАРИНЕ

Воду вскипятить, добавить лимонную цедру и настаивать под крышкой 10–15 минут, после чего процедить. В 100 г горячего

настоя опустить желатину, размоченную в холодной воде, дать ей раствориться, затем добавить лимонный сок и сахарин, процедить, вылить в формочку и охладить. Формочку с остывшим желе на секунду опустить в горячую воду, выложить желе на блюдце и полить его оставшимся сиропом.

Лимона — 20 г, желатины — 3 г, сахарин — по вкусу, воды — 130 г.

БЛЮДА ПРИ ИСТОЩЕНИИ ПОСЛЕ ТЯЖЕЛЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ОПЕРАЦИЙ

104. СЫРНОЕ МАСЛО

Масло смешать с натертым сыром, придать нужную форму, сверху красиво оформить маслом или посыпать тертым сыром и охладить.

Масла сливочного — 25 г, сыра советского — 15 г.

105. ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ИКРОЙ, ПОД МАЙОНЕЗОМ

Яйца сварить вкрутую, разрезать вдоль на 2 половинки, вынуть желтки, а белки заполнить икрой и положить на тарелку, красиво обложив нарезанными помидорами, протертым сквозь сито желтком, зеленым луком и укропом; залить фаршированные яйца соусом майонез (см. рецепт N 99).

2 яйца, икры зернистой — 30 г, помидоров — 100 г, масла растительного — 20 г, 1/3 яичного желтка, укропа — 2 г, уксус — по вкусу, лука зеленого — 10 г.

106. АНЧОУСНОЕ МАСЛО

Селедку очистить и мякоть, снятую с костей, замочить в холодной воде на 10–12 часов, затем пропустить через мясорубку или мелко изрубить ножом, смешать с маслом, придать нужную форму и охладить. Сверху можно красиво оформить размягченным сливочным маслом.

Масла сливочного — 25 г, сельди — 25 г.

107. СУП-ПЮРЕ ИЗ КУР

Курицу отварить до готовности. Лук и коренья поджарить в масле вместе с мукой до светложелтого цвета, развести бульоном и кипятить 15–20 минут, после чего процедить, добавить куриное мясо, дважды пропущенное через частую решетку мясорубки, хорошо вымешать и заправить сливками, смешанными с желтком.

Куриного мяса — 100 г, масла сливочного — 15 г, лука репчатого — 10 г, белых кореньев — 10 г, муки пшеничной — 10 г, сливок — 50 г, 1/2 яичного желтка, воды — 750 г.

К супу можно подать гренки из белого хлеба или пирожки с любым фаршем.

108. СУП-ПЮРЕ РЫБНЫЙ

Лук и белые коренья мелко нарезать и тушить с 10 г масла до готовности; затем ввести муку, поджаренную до светложелтого цвета, развести стаканом воды, положить рыбу и варить в течение 15–20 минут. Протереть все это сквозь сито, залить остальной водой, вымешать и, доведя до кипения, заправить сливками, смешанными с яичным желтком и маслом.

Судака — 75 г, масла сливочного — 15 г, сливок — 50 г, 1/2 яичного желтка, муки пшеничной — 10 г, лука репчатого — 10 г, белых кореньев 10 г, воды — 500 г.

109. СУП-КРЕМ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

Из мяса, кореньев и воды сварить бульон и процедить его. Горошек тушить в небольшом количестве бульона до готовности и в горячем состоянии протереть сквозь сито. Муку поджарить с частью масла, развести бульоном, соединить с протертым горошком и вскипятить, после чего процедить, заправить сливками, смешанными с яичным желтком и маслом. Подать к столу с гренками из хлеба (в виде мелких кубиков).

Мяса говяжьего — 150 г, масла сливочного — 15 г, горошка зеленого 150 г, муки пшеничной — 10 г, сливок — 50 г, 1/2 яичного желтка, хлеба белого — 50 г, лука репчатого — 10 г, кореньев белых — 10 г.

110. КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ, ФАРШИРОВАННЫЕ КУРИНОЙ КНЕЛЬЮ И ГРИБАМИ

Из 20 г куриного мяса и 5 г хлеба, размоченного в молоке,

приготовить фарш, в который добавить обжаренную или тушеную, мелко нарезанную печень и мелко изрубленные грибы; все это вымешать и положить на зачищенный, тонко отбитый куриный филейчик, завернуть его в виде груши, обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в толченых сухарях и поджарить в масле. После образования корочки поставить на 5–7 минут в духовой шкаф. Подавать к столу с разным овощным гарниром.

Куриного филе — 100 г, печени гусиной или куриной — 15 г, грибов маринованных или шампиньонов — 10 г, хлеба белого (черствого) — 25 г, масла сливочного — 25 г, 1/4 яйца, молока — 10 г.

111. ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУР В СДОБНЫХ СУХАРЯХ

С куриного филе срезать пленку, удалить сухожилия, разбить тяпкой, полить сливками и слегка порубить тупой стороной ножа. Хорошо пропитанное сливками филе обвалять в крупно истолченных сдобных сухарях и обжарить в масле. Шницель подать к столу с овощным гарниром или макаронами, полив растопленным сливочным маслом.

Куриного филе — 100 г, сливок — 25 г, масла сливочного — 15 г, масла топленого — 20 г, сухарей сдобных — 25 г.

112. ПЛОВ ИЗ БАРАНИНЫ С ФРУКТАМИ

Баранину разрезать на 3 куска, поджарить на масле с мелко нарубленным луком, сложить в невысокую кастрюлю, залить мясо до половины бульоном или кипятком, добавить лавровый лист и тушить под крышкой до полуготовности, затем добавить рис, промытый изюм и чернослив, залить все бульоном и под крышкой тушить до готовности риса (тушить на слабом огне или в духовом шкафу не менее 2 часов).

Баранины — 150 г, масла сливочного — 25 г, риса — 60 г, чернослива 20 г, изюма — 20 г, лука репчатого — 10 г, лаврового листа — 1 листик.

113. СУФЛЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И МОЗГОВ

Капусту тушить в молоке с частью масла, пропустить через мясорубку, смешать с манной крупой и на слабом огне варить 10–12 минут; затем добавить желтки и отваренные, мелко

нарезанные мозги, осторожно смешать со взбитыми белками, выложить в формочку, смазанную маслом и обсыпанную сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и запечь. При подаче к столу полить растопленным маслом.

Капусты цветной — 150 г, мозгов — 70 г, 1 яйцо, масла сливочного — 20 г, молока — 50 г, манной крупы — 10 г, сухарей белых — 3 г.

114. СУДАК В ТЕСТЕ, ЖАРЕННЫЙ В МАСЛЕ

Муку смешать с сахаром, сметаной и желтками, хорошо вымешать и соединить со взбитыми белками. Рыбу (без костей и кожи) разрезать на 4–5 тонких кусков и, взяв вилкой каждый кусок рыбы, обмакнуть в тесто и опустить в кипящее масло.

Рекомендуется подавать рыбу с жареным картофелем. Судака — 100 г, масла топленого — 20 г, муки пшеничной — 30 г, 1/2 яйца, сахара — 3 г, сметаны — 25 г.

115. ПУДИНГ ИЗ РЫБЫ С ЯИЧНО-МАСЛЯНЫМ СОУСОМ

Рыбу (без костей и кожи) тушить с 10 г масла и 30 г бульона (или воды); затем два раза пропустить через частую решетку мясорубки, соединить с желтками, молочным соусом (см. стр. 220) и взбитыми белками. Все это слегка вымешать, выложить в смазанную маслом формочку, засыпать тертым сыром и запечь. Желток смешать в кастрюле с 40 г размягченного масла и лимонным соком, поставить на сковороду с кипящей водой и на огне, взбивая веничком, довести до загустения. Перед подачей к столу пудинг полить этим соусом.

Судака — 150 г, 1 яйцо, муки пшеничной — 5 г, молока — 50 г, масла сливочного — 60 г, лимона — 10 г, 1 яичный желток, сыра — 3 г, бульона рыбного — 30 г.

116. ОЛАДЬИ МАННЫЕ НА МЕДУ С ВАРЕНЬЕМ

Воду с медом и 5 г масла вскипятить, всыпать понемногу манную крупу, часто помешивая веничком, закрыть крышкой и поставить на край плиты на 5 минут; затем добавить яйцо, хорошо выбить и столовой ложкой выложить на сковороду с маслом 6–8 маленьких оладьев. Обжарить оладьи с обеих сторон до образования румяной корочки. При подаче к столу полить их

вареньем.

Манной крупы — 50 г, меда — 25 г, 1/2 яйца, масла сливочного — 20 г, варенья — 50 г, воды — 100 г.

117. КОТЛЕТЫ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗЫ СО СМЕТАНОЙ

Кукурузу выложить в кастрюлю, залить молоком и выпарить, затем добавить манную крупу, 5 г масла и тушить 5-10 минут, после чего снять с плиты, смешать с яйцом, сахаром и рубленой зеленью петрушки, сделать 3 котлеты, обвалять их в сухарях и изжарить. При подаче к столу полить маслом и отдельно подать сметану.

Кукурузы — 120 г, молока — 50 г, крупы манной — 10 г, масла сливочного — 25 г, 1/2 яйца, петрушки (зелень) — 5 г, сухарей пшеничных — 15 г, сметаны — 30 г.

118. ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНЬЯ С ЯГОДНЫМ СОУСОМ

Печенье растолочь, залить молоком, смешанным с желтком, и дать постоять 20–30 минут; затем добавить изюм, сахар и взбитые белки, слегка вымешать, сложить в формочку, смазанную маслом, и сварить на водяной бане или запечь в духовом шкафу. Подать пудинг со сладкой подливкой из сиропа, муки и воды (в виде киселя).

Печенья — 50 г, изюма — 20 г, молока — 100 г, 1/2 яйца, сахара — 10 г, масла сливочного — 10 г, ягодного сиропа — 30 г, муки картофельной 5 г, воды — 70 г.

БЛЮДА С ГЕМАТОГЕНОМ ПРИ МАЛОКРОВИИ И ИСТОЩЕНИИ

119. ОМЛЕТ ИЗ ГЕМАТОГЕНА С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

Гематоген залить холодной водой, вымешать, дать постоять 20–30 минут, затем процедить, смешать с яйцом и хорошо выбить веничком. Капусту отварить в соленой воде, разобрать на мелкие кочешки, поджарить на масле вместе с луком и посыпать рубленой петрушкой. После этого гематоген вылить на сковороду с маслом, слегка поджарить, сверху в жидкий еще омлет положить капусту, поставить на несколько минут в духовой шкаф,

свернуть рулетом и подать с маслом.

Гематогена — 30 г, 1 яйцо, цветной капусты — 100 г, масла сливочного — 20 г, лука зеленого — 10 г, петрушки (зелень) — 5 г, воды — 120 г.

120. РАГУ ИЗ ГЕМАТОГЕНА С ОВОЩАМИ В СМЕТАНЕ

Гематоген залить холодной водой, тщательно выбить и дать постоять 20–30 минут, после чего процедить, вылить на сковороду с маслом, запечь в духовом шкафу и, охладив, нарезать в виде брусочков. Картофель молодой отварить (если старый, то обжарить), а морковь нарезать кубиками и тушить с маслом; цветную капусту разобрать на мелкие кочешки и отварить, а кабачки очистить, нарезать ромбиками и вместе с луком обжарить на масле. Овощи и гематоген сложить в широкую кастрюлю. Одновременно смешать сметану с мукой, влить 75 г кипящего отвара цветной капусты, прокипятить и залить овощи, добавив мелко нарезанный шпинат, после чего под крышкой тушить рагу в течение 10 минут. Перед подачей к столу посыпать рубленой зеленью.

Гематогена — 30 г, картофеля — 50 г, моркови — 30 г, цветной капусты — 50 г, зеленого горошка — 30 г, лука зеленого — 20 г, кабачков — 30 г, шпината — 10 г, петрушки (зелень) — 5 г, муки пшеничной — 5 г, масла сливочного — 15 г, сметаны — 30 г, воды — 70 г.

121. БИСКВИТНЫЕ ПАЛОЧКИ С ГЕМАТОГЕНОМ

Гематоген залить холодной водой, размешать веничком и дать постоять 20–30 минут, после чего процедить и взбить в густую пену.

Желток растереть с сахаром (20 г), соединить с гематогеном, всыпать муку и слегка вымешать, после чего выложить в конверт и выпустить на смазанный маслом лист небольшие палочки; посыпать палочки мелко рублеными орехами, смешанными с сахаром, и испечь при умеренной температуре духового шкафа, а затем дать хорошенько подсохнуть в открытом духовом шкафу.

Палочки можно подать с какао или с витаминными соками. Гематогена 20 г, 1 яичный желток, сахара — 25 г, муки пшеничной — 20 г, орехов грецких очищенных — 20 г, масла сливочного — 5 г, воды — 60 г.

БЛЮДА С СЫРОЙ ПЕЧЕНЬЮ И КОСТНЫМ МОЗГОМ

122. РУБЛЕНАЯ СЕЛЬДЬ С СЫРЫМ КОСТНЫМ МОЗГОМ

Вымоченную в холодной воде и пропущенную через мясорубку сельдь смешать с протертым сквозь сито сырым костным мозгом, хорошо выбить и придать форму биточка или груши, после чего сверху из конверта красиво оформить размягченным сливочным маслом и поставить на холод.

Мозга костного — 25 г, масла сливочного — 5 г, сельди (филе) — 35 г.

123. ВИНЕГРЕТ С СЫРОЙ ПЕЧЕНЬЮ

Картофель, свеклу и морковь отдельно отварить и очистить, а капусту и лук мелко нашинковать; овощи, огурцы и помидоры нарезать небольшими тонкими ломтиками, а печень нарезать в виде лапши, сложить ее в сито, обдать кипятком (поверхность печени побелеет), дать стечь воде и охладить; затем смешать печень с овощами, заправить маслом и уксусом, уложить горкой в салатник, полить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Картофеля — 50 г, моркови — 30 г, свеклы — 30 г, капусты белокочанной — 30 г, огурцов — 30 г, лука — 20 г, помидоров — 40 г, печени — 50 г, масла растительного — 10 г, сметаны — 25 г, петрушки (зелень) — 5 г, уксус — по вкусу.

124. ТОРТ БИСКВИТНЫЙ С ОРЕХАМИ И СЫРОЙ ПЕЧЕНЬЮ

Белки взбить в пену, понемногу всыпать 20 г сахара, ввести желток и муку, все это слегка вымешать и в формочке или на листе выпечь. Из урюка и 40 г сахара приготовить пюре, охладить и смешать с протертой печенью.

Остывший бисквит разрезать на 3 слоя, промазать абрикосовым пюре, сложить вместе, а сверху посыпать мелко нарубленными поджаренными орехами.

К торту можно подать молоко, сливки, какао, кофе, чай или фруктово-ягодные соки.

Муки пшеничной — 20 г, сахара — 50 г, 1 яйцо, печени — 60 г, орехов грецких очищенных — 25 г, абрикосов сушеных — 50 г.

ВАРЕНЬЕ, МАРИНАДЫ, СОЛЕНЬЯ

Пищевая промышленность выпускает в большом количестве и разнообразном ассортименте консервированные ягоды, фрукты и овощи. Все эти пищевые продукты приготовляют из самого лучшего сырья, по определенной рецептуре и в технологических условиях, обеспечивающих наиболее полное сохранение питательной ценности плодов, ягод и овощей.

В летнее время, когда в изобилии имеются свежие плоды и овощи, можно делать и домашние заготовки — варенье, маринады, соленья.

Для заготовки плодов и овощей необходимо заблаговременно приобрести стеклянные банки разных размеров (для варенья и маринадов) и деревянные кадочки или бочонки (для капусты, огурцов, моченых яблок).

Заготовленные продукты следует хранить закрытыми в сухом и прохладном месте.

ВАРЕНЬЕ

Варенье можно приготовлять из любых ягод и фруктов. Ягоды и фрукты для варенья надо отбирать свежие, неперезрелые.

На каждый килограмм фруктов или ягод следует брать не менее 1 кг сахара. Это дает возможность получить при варке варенья достаточное количество сиропа, в котором фрукты или ягоды хорошо сохраняют свою форму, что придает варенью приятный вид. Кроме того, варенье, сваренное при правильном соотношении количества плодов и сахара, значительно более стойко при хранении.

Варить варенье можно не только на сахаре, но и на меду, который следует брать в том же количестве, как и сахар. Можно брать пополам сахар и мед или добавлять в сахар небольшое количество патоки, что предохраняет варенье от засахаривания.

В большинстве случаев варка варенья начинается с приготовления сиропа. В неглубокий медный таз или алюминиевую кастрюлю надо положить отмеренное количество сахара, налить воду (в количестве, указанном в рецептах) и кипятить до полного растворения сахара. После этого снять сироп с огня, положить ягоды или фрукты, вновь поставить на огонь, дать вскипеть на сильном огне, слегка встряхивая посуду, чтобы ягоды или фрукты погрузились в сироп.

При доваривании варенья надо снимать пенку и слегка встряхивать посуду. Очень важно определить момент готовности варенья, так как от этого зависят его качество и длительность хранения.

Готовность варенья определяется по следующему признаку: если капля сиропа, налитая на блюдце, не расплывается, а сохраняет свою форму, варенье можно считать готовым. Кроме того, в готовом варенье ягоды или фрукты не всплывают наверх, а равномерно распределены в сиропе и, в большинстве случаев, делаются прозрачными.

С готового варенья снять пенку, дать остыть, а затем уже переложить в стеклянную банку, которую необходимо накрыть влажной пергаментной бумагой и обвязать шпагатом.

Хранить варенье надо в сухом прохладном месте.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ

Землянику осторожно перебрать, чтобы не помять ягоды, удалить веточки, листочки и незрелые ягоды. Приготовить сироп,

снять с огня и осторожно опустить в сироп ягоды. Таз слегка встряхнуть для того, чтобы ягоды погрузились в сироп, вновь поставить на огонь, дать вскипеть, снять пенку и варить на слабом огне до готовности.

На 1 кг земляники — 1 кг сахара, 1/2 стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КЛУБНИКИ

Клубнику перебрать, отделяя стебельки вместе с чашечками. Приготовить сироп, снять с огня и опустить в сироп ягоды. Посуду осторожно встряхнуть, чтобы ягоды погрузились в сироп, и на слабом огне варить до готовности.

Если ягоды клубники очень сочны, надо перед варкой положить их на блюдо, засыпать половиной количества сахара, взятого для варки, и поставить на 5–6 часов в прохладное место. После этого слить образовавшийся сок, добавить в него остальное количество сахара и сварить сироп без добавления воды.

На 1 кг клубники — 1 кг сахара, 1/2 стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ МАЛИНЫ

Малину перебрать, вынуть сердцевину, уложить ягоды на блюдо, засыпать половиной количества сахара, взятого для варки, и поставить на 5–6 часов в холодное место. Из образовавшегося на блюде сока и сахара сварить сироп и немного охладить.

В готовый сироп положить малину, таз осторожно встряхнуть, чтобы ягоды погрузились в сироп, и снова поставить варить до нужной густоты сиропа.

На 1 кг малины — 1 кг сахара.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ВИШНИ

Ягоды перебрать, промыть в холодной воде; вынуть из ягод косточки. В таз для варенья всыпать сахар, влить воду, размешать и дать вскипеть. В горячий сироп положить ягоды и варить до готовности.

На 1 кг вишни — 1 1/2 кг сахара, 3/4 стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Ягоды черной смородины очистить от веточек и сухих чашечек цветка, залить холодной водой и затем, удалив всплывшие на поверхность остатки сухих чашечек, откинуть ягоды на сито и дать стечь воде. Сварить густой сироп, всыпать в него приготовленные ягоды, дать вскипеть и поставить на слабый огонь на 40–50 минут.

На 1 кг черной смородины — 1 1/2 кг сахара, 1 стакан воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КРЫЖОВНИКА

Зеленый (недозрелый), очищенный от зерен крыжовник

промыть, положить в миску. Сбрызнуть водкой, несколько раз встряхнуть и поставить в холодное место (желательно на лед) на 5–6 часов. После этого подготовить сироп, положить в него крыжовник, предварительно откинутый на сито, и варить до готовности.

На 1 кг крыжовника — 1 1/2 кг сахара, 3/4 стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АБРИКОСОВ

Абрикосы обмыть водой, наколоть в нескольких местах тонкой деревянной шпилькой. Сварить сироп, залить им подготовленные абрикосы и в таком виде поставить на сутки. На другой день сироп слить, вторично его прокипятить, вновь залить им абрикосы и еще раз оставить на сутки. На третий день в этом же сиропе абрикосы сварить до готовности, пока они не станут прозрачными.

На 1 кг абрикосов — 1 1/2 кг сахара, 2 стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АЙВЫ

Айву очистить от кожицы, разрезать, удалить сердцевину, нарезать ломтиками или дольками, положить их в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы она только покрыла айву, и сварить до мягкости. После этого айву вынуть шумовкой, а отвар процедить. В таз для варенья положить сахар, влить 1 1/2 стакана отвара, полученного при варке айвы, и приготовить сироп. В кипящий сироп положить подготовленную айву, дать сиропу раза два вскипеть и продолжать варку на слабом огне до тех пор, пока айва не сделается прозрачной.

Варенье получится более вкусным и ароматным, если сначала сварить снятую с айвы и обмытую кожицу, а на полученном отваре сварить самую айву, нарезанную ломтиками или дольками.

На 1 кг айвы — 1 1/2 кг сахара.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЯБЛОК

Для варенья наиболее пригодны сладкие сорта яблок: коричные, Боровинка и др. Яблоки очистить от кожицы, нарезать дольками и удалить сердцевину. Приготовить сироп, в который положить яблоки и варить их до тех пор, пока они не станут прозрачными. Если часть яблочных долек будет готова ранее других, их надо осторожно вынуть ложкой, переложить в миску и варку остальных продолжать до полной готовности.

Для аромата в некоторые сорта яблок в конце варки можно добавить немного ванилина, апельсинной или лимонной цедры. Кроме того, при варке варенья из сладких сортов яблок рекомендуется добавлять клюкву (на 1 кг яблок — 1 стакан клюквы).

На 1 кг яблок — 1 кг сахара, 3/4 стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЛЕПЕСТКОВ РОЗ

С красных или розовых роз снять лепестки (удалив белые частицы), мелко их нарезать, смешать с 1/2 кг сахарного песка, положить в посуду и в таком виде оставить на двое суток. Из оставшегося сахара, добавив лимонный сок, сварить сироп. В горячий сироп опустить засахаренные лепестки роз и на медленном огне варить до готовности сиропа.

На 1/2 кг лепестков роз — 1 1/2 кг сахара, 1/2 лимона, 1 стакан воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ДЫНИ

С полуспелой дыни срезать корку, дыню разрезать пополам, удалить сердцевину с семенами, а мякоть нарезать небольшими кубиками. Подготовленную дыню посыпать сахаром и поставить на 2 часа в холодное место. Из оставшегося сахара сварить сироп и залить подготовленную дыню. На другой день сироп слить, вторично прокипятить и снова залить дыню. На третий день в этом же сиропе сварить дыню до готовности.

На 1 кг очищенной дыни — 1 1/2 — 2 кг сахара, 2 стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ГРУШ

Крепкие, неперезрелые груши очистить от кожицы, разрезать на дольки (удалив сердцевину), положить в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы она только покрыла груши, и варить, пока они не станут мягкими. В посуду для варки варенья положить сахар, залить 2 стаканами отвара, полученного при варке груш, размешать и дать вскипеть. В горячий сироп опустить приготовленные груши и при слабом кипении варить до готовности.

На 1 кг груш — 1 1/2 кг сахара.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЖЕЛТЫХ СЛИВ

Не совсем зрелые сливы обмыть, проколоть в нескольких местах тонкой деревянной шпилькой и положить в кастрюлю.

В таз для варенья положить сахар, добавить воду, размешать и сварить сироп. Горячим сиропом залить подготовленные сливы и в таком виде оставить на сутки. На второй день сироп слить, прокипятить и вторично залить сливы. На третий день в том же сиропе сливы сварить до готовности.

На 1 кг слив — 1 1/2 кг сахара, 2 стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ

Обмытые апельсины разрезать вдоль пополам и, отделив горбушки, каждую половину разрезать на тонкие ломтики и удалить косточки, которые придают варенью горечь. Подготовить сироп, в который положить нарезанные ломтики апельсина, и варить 1 1/2 — 2 часа на слабом огне, не допуская сильного

кипения.

На 1 кг апельсинов — 1 1/2 кг сахара и 2 стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ОЧИЩЕННЫХ АПЕЛЬСИНОВ

Апельсины очистить от кожуры и разнять на дольки, осторожно удалив зерна. В тазике для варенья подготовить сироп, в который положить дольки апельсина, довести до кипения и снять с огня. Через час сироп слить в другую посуду, прокипятить 10–15 минут и снова залить апельсины. Через час сироп вторично слить и еще раз прокипятить в течение 10–15 минут, т. е. до определенной густоты. Залить апельсины сиропом и варить 10–15 минут на слабом огне. Для аромата положить в горячее варенье 1–2 ст. ложки тонко нарезанной и ошпаренной апельсинной цедры.

На 1 кг апельсинов — 1 кг сахара и 2 стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЛИМОНОВ

Срезав с лимонов цедру, опустить их на 20 минут в кипяток, затем промыть холодной водой и нарезать дольками, осторожно удалив зерна. В тазу для варенья приготовить густой сироп, положить в него подготовленные лимоны, довести до кипения и снять с огня.

Через час остывший сироп слить в посуду, прокипятить 10–15 минут и опять залить лимоны. Через час сироп снова слить, еще раз прокипятить в течение 10–15 минут, залить лимоны горячим сиропом и варить 15–20 минут.

На 1 кг лимонов — 1 1/2 кг сахара и 2 стакана воды.

АПЕЛЬСИНЫ ИЛИ ЛИМОНЫ В САХАРЕ

Обмытые апельсины или лимоны нарезать тонкими ломтиками, удалить зерна, уложить рядами в стеклянную банку, пересыпав каждый ряд сахаром. В таком виде апельсины или лимоны оставить в теплой комнате на три дня, чтобы сахар растворился и образовался сироп. Хранить апельсины и лимоны в сахаре нужно в холодном месте.

На 1 кг апельсинов или лимонов — 1 1/2 кг сахара.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КЛЮКВЫ

Перебранную и промытую клюкву положить в кастрюлю, влить 1/2 стакана воды и варить под крышкой до тех пор, пока ягоды не станут мягкими; после этого ягоды размять и протереть сквозь волосяное сито. В тазу для варенья вскипятить мед, положить в него протертую клюкву, очищенные от сердцевины и нарезанные дольками яблоки, очищенные от скорлупы грецкие орехи и варить, примерно, в течение часа.

Такое варенье можно приготовить и на сахаре. Для этого в сахар добавить стакан воды, сварить сироп, а в остальном поступать так же, как при варке варенья с медом.

На 1 кг клюквы — 1 кг антоновских яблок, 1 стакан очищенных грецких орехов, 3 кг меда или 2 1/2 кг сахара.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЗЕЛЕНЫХ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

Незрелые орехи очистить от покрывающей их верхней зеленой корочки и замочить на 2 суток в холодной воде, сменяя ее три-четыре раза в день.

Затем, слив воду, на сутки залить орехи известковой водой, почаще их перемешивая. После этого орехи промыть холодной водой, проколоть каждый орех в нескольких местах вилкой и снова замочить в холодной воде на 2 суток. На 6-й день орехи выбрать из холодной воды, опустить в кипящую воду и варить в течение 10 минут, а потом откинуть на сито.

Сахарный песок смешать с 2 стаканами воды, вскипятить ее и снять пену. В полученный сироп положить орехи, гвоздику, добавить лимонный сок, прокипятить и снять с огня. Когда варенье остынет, вновь вскипятить его. Так повторить три раза, после чего варить до готовности.

Известковая вода для замачивания орехов получается следующим образом: 1/2 кг гашеной извести залить 5 л холодной воды, размешать, дать ей устояться в течение 3–4 часов и слить воду в другую посуду через марлю.

На 100 грецких орехов — 2 кг сахара, 10 шт. гвоздики, лимон.

ВАРЕНЬЕ-ЖЕЛЕ ИЗ ЯБЛОК

Для приготовления варенья-желе лучше всего подходят кислые сорта яблок, особенно антоновские. Обмытые яблоки разрезать на дольки (сердцевину удалить), сложить в кастрюлю, залить водой и, закрыв крышкой, варить при слабом кипении 20–30 минут, затем яблоки откинуть на сито и дать отвару стечь. В отвар положить сахар и варить на слабом огне, изредка снимая ложкой пену. Для определения готовности желе взять на чайную ложку немного горячего сиропа: если при сливании с ложки капли сиропа будут остывать и удерживаться на ложке, желе готово.

Готовое желе тотчас разлить в прогретые стеклянные банки, закрыть пергаментной бумагой и хранить, как обычное варенье. Оставшиеся вареные яблоки можно использовать для приготовления повидла или начинок.

На 1 кг яблок — 400 г сахара, 2 1/2 стакана воды.

ПОВИДЛО ИЗ ЯБЛОК

Для изготовления повидла можно использовать яблоки, оставшиеся после приготовления яблочного варенья-желе. Вареные яблоки протереть сквозь сито. Полученное пюре положить в кастрюлю, добавить на каждый стакан пюре 3/4 стакана сахара и варить на слабом огне, часто помешивая. Когда

пюре станет густым, снять с огня, дать остыть, переложить в стеклянную банку, покрыть пергаментной бумагой и завязать. Хранить повидло в сухом прохладном месте.

ПОВИДЛО ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ

Яблоки, разрезанные на дольки, и сливы без косточек положить в кастрюлю, залить водой, накрыть крышкой и варить до мягкости. Затем, не давая остыть, протереть сквозь сито. В полученное пюре добавить сахар, тщательно размешать и варить, часто помешивая, на слабом огне до нужной густоты, примерно, 1 1/2 часа.

На 1 кг яблок и 1 кг слив — 1 кг сахара, 1 стакан воды.

ФРУКТОВЫЙ МАРМЕЛАД

Яблоки или другие фрукты обмыть и, удалив выемкой сердцевину, испечь в духовом шкафу. Печеные яблоки протереть сквозь сито. В полученное пюре положить сахар и варить на слабом огне, часто помешивая, до загустения.

Горячий мармелад переложить в прогретые банки, посыпать сверху сахаром. Когда мармелад остынет, покрыть банки пергаментной бумагой и завязать. Хранить мармелад в сухом прохладном месте.

На 1 кг яблок — 1/2 кг сахара.

ПЮРЕ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД

Спелые ягоды клубники, земляники, малины или черной смородины очистить от стебельков, промыть в холодной воде, дать ей стечь, после чего протереть ягоды сквозь волосяное сито в фаянсовую или эмалированную посуду и положить сахар.

Хорошо перемешать пюре, поставить его на 5–6 часов в холодное место, время от времени помешивая, чтобы сахар скорее растворился. Разлить пюре в чистые бутылки и закупорить пробками, прокипяченными в воде. Если пюре предназначено для длительного хранения, рекомендуется горлышки закупоренных бутылок залить сургучом или воском. Хранить бутылки с пюре нужно в прохладном месте.

Ягодное пюре употребляют как начинку для пончиков, пирожков, тортов, а также для приготовления сладких соусов к пудингам и фруктам, сваренным в сиропе.

На 1 стакан пюре — 300–400 г сахара.

ВАРЕНЬЕ ИЗ БРУСНИКИ

Перебранную бруснику положить в миску, залить кипящей водой, перемешать, тотчас же откинуть на решето и дать стечь воде. Затем бруснику положить в таз для варенья, засыпать сахаром, добавить 1/2 стакана воды (или залить медом), положить кусочек корицы, 3 шт. гвоздики или немного лимонной цедры и варить до готовности.

Горячее варенье из таза перелить в миску и, когда остынет, переложить в стеклянную банку, закрыть пергаментной бумагой и завязать. Хранить в сухом прохладном месте.

Это варенье подают к жареной птице и дичи, а также к жареной говядине, телятине и баранине.

На 1 кг брусники — 500 г сахара или меда.

БРУСНИКА В СИРОПЕ

Зрелую бруснику перебрать, промыть в холодной воде и сложить в чисто вымытую стеклянную или фаянсовую банку. Для приготовления сиропа в кастрюлю всыпать сахар, влить 2 стакана воды, прибавить лимонную цедру, поставить на огонь, дать прокипеть, процедить и охладить. Холодным сиропом залить бруснику, закрыть банку пергаментной бумагой и обвязать шпагатом. Хранить бруснику в прохладном месте.

Подавать к жареному мясу, птице или дичи. На 1 кг брусники — 300 г сахара.

МАРИНАДЫ

В маринованном виде можно приготовить различные фрукты, ягоды, овощи и грибы. В зимнее время года они могут служить хорошей закуской, могут быть поданы к жареному мясу и, наконец, использованы для винегретов и салатов.

Качество маринадов во многом зависит от сорта уксуса. Особенно вкусными получаются маринады, приготовленные на виноградном уксусе или на столовом, настоенном на ароматических травах. Если уксус крепкий (6 %-ный), то его надо развести на половину водой, после этого добавить соль, сахар, пряности (перец, корицу, гвоздику, мускатный орех, кориандр, лавровый лист и др.), дать прокипеть, после чего охладить.

Приготовленные фрукты, ягоды или овощи уложить в стеклянные банки и залить подготовленным охлажденным уксусом.

Для предохранения от плесени залить маринад тонким слоем растительного масла. Банки закрыть пергаментной бумагой и обвязать шпагатом. Хранить маринады следует в сухом прохладном месте.

ОГУРЦЫ МАРИНОВАННЫЕ

Некрупные крепкие огурцы обмыть, обдать кипятком, сложить рядами в банку, перекладывая каждый ряд эстрагоном, добавить в банку головку мелко нарезанного чеснока и стручок красного перца. Залить огурцы прокипяченным и охлажденным уксусом, закрыть банку бумагой и завязать.

Когда огурцы впитают жидкость, нужно вновь добавить уксус. Хранить в прохладном месте.

На 1 кг огурцов — 2 стакана уксуса и 1 ст. ложку соли.

КАПУСТА МАРИНОВАННАЯ

Капусту мелко нашинковать, слегка перетереть с солью (1 ст. ложка на 1 кг капусты), отжать, переложить в банку и залить охлажденным маринадом. Банку покрыть пергаментной бумагой и поставить в холодное место. Через 5–6 дней капуста будет готова.

Для приготовления маринада на 1 кг капусты взять 1 стакан уксуса, 3 стакана воды, 1 стакан сахара, немного перца, 3 лавровых листика; все это прокипятить и охладить.

ПОМИДОРЫ МАРИНОВАННЫЕ

Для маринования надо отобрать некрупные помидоры (лучше всего взять продолговатые, сливовидные), обмыть и уложить в банку.

Для приготовления маринада на каждый стакан уксуса взять

1 стакан воды, 1/4 стакана сахара, 1/2 чайной ложки соли, немного корицы, гвоздики, перца; все это прокипятить, охладить и залить полученным маринадом уложенные в банки помидоры. Если через 2-3 дня уксус сделается мутным, его надо слить в кастрюлю, вновь прокипятить, дать остыть и вторично залить.

СВЕКЛА МАРИНОВАННАЯ

Свеклу промыть, сварить и дать остыть в отваре; после этого очистить ее, нарезать небольшими кубиками или ломтиками, сложить в банки и залить маринадом.

Для приготовления маринада на каждый стакан уксуса взять 1 стакан воды, 1 ст. ложку сахара, 1/2 чайной ложки соли, немного перца, гвоздики, лаврового листа, все это перемешать, дать прокипеть и охладить.

ВИНОГРАД МАРИНОВАННЫЙ

Большие кисти спелого, но твердого винограда промыть, уложить в банки и залить охлажденным маринадом. Банку покрыть пергаментной бумагой, завязать и хранить в холодном месте.

Для приготовления маринада на каждый килограмм винограда надо взять 1 стакан уксуса, 2 стакана воды, 1 чайную ложку соли, стакан сахара, все это перемешать, прокипятить и охладить.

Таким же способом можно мариновать и сливы.

ДЫНЯ МАРИНОВАННАЯ

Дыню средней спелости обмыть, разрезать пополам, удалить сердцевину с семенами, срезать корку, а мякоть нарезать кубиками.

Подготовленную дыню сложить в небольшие стеклянные банки, залить холодным маринадом, закрыть пергаментной бумагой и завязать. Банки поставить в глубокую посуду, на дно которой (под банки) положить толстую бумагу, налить в посуду воду на уровень с дыней и кипятить в течение часа.

Сняв посуду с огня, оставить в ней банки до охлаждения. После этого вынуть из воды и вынести в холодное место.

Для приготовления маринада на 1 стакан уксуса взять 1 стакан воды, 3/4 стакана сахара, 2 ст. ложки меда, 2–3 шт. гвоздики, кусочек корицы, немного душистого перца и 1/2 чайной ложки соли. Все это вскипятить в эмалированной кастрюле, охладить и процедить.

Маринованную дыню подают как салат к жареному мясу и птице.

СОЛЕНЬЯ И ДРУГИЕ ЗАГОТОВКИ

МАЛОСОЛЬНЫЕ ОГУРЦЫ

Отобрать и обмыть огурцы, сложить в банку, перекладывая их приправами (укропом и чесноком). Залить огурцы охлажденным рассолом (на 1 л воды 2–3 ст. ложки соли). Огурцы будут готовы через 2 дня.

Можно приготовить малосольные огурцы в течение нескольких часов. Для этого нужно обрезать кончики огурцов и залить горячим рассолом.

СОЛЕНЫЕ ОГУРЦЫ

Для засолки нужно брать некрупные, с тонкой кожей, свежие огурцы (лучше всего — снятые с грядок в день посола).

Огурцы перебрать, отбросить пожелтевшие и испорченные, обмыть холодной водой. Дно деревянной бочки выстлать промытыми листьями дуба, черной смородины или вишни, положить укроп, хрен, эстрагон, чеснок. Затем плотными рядами уложить огурцы в вертикальном положении. Между рядами сделать прокладки из листьев и приправ, плотно закрыть бочку, забив верхнее днище. Через отверстие, сделанное в днище, влить рассол и закупорить деревянной пробкой.

Огурцы можно засолить и в кадке. После заливки рассола огурцы, чтобы они не всплывали, следует прикрыть плотно пригнанным деревянным кругом, на него положить груз, который, однако, не должен давить на огурцы. Рассол должен покрывать огурцы не менее чем на 3–4 см. Кадку покрыть чистой тканью и хранить в прохладном месте.

На ведро воды — 600 г соли, 50 г укропа, 5 г эстрагона, 1/2 стручка красного перца, 1 головку чеснока, 1/2 корня хрена.

СОЛЕНЫЕ ОГУРЦЫ С УКСУСОМ

Подготовленные, как указано выше, огурцы уложить в бочонок или в банку с душистыми травами и залить горячим рассолом, в который добавлены водка и виноградный уксус. На другой день долить огурцы холодным рассолом, забить дно бочонка (или плотно закрыть банку) и поставить в холодное место. Приготовленные этим способом огурцы долго сохраняются.

Для приготовления рассола на 10 л воды взять 500 г соли, 1 стакан уксуса и 3/4 стакана водки.

СОЛЕНЫЕ ПОМИДОРЫ

Для засолки можно брать помидоры как спелые, так и зеленые, но обязательно одинаковой зрелости.

Перед засолкой подготовить кадку, тщательно вымыть ее и выпарить. Помидоры перебрать, отбросить испорченные, обмыть

водой и рядами уложить в кадку. Зеленые помидоры рекомендуется переложить укропом, эстрагоном, чабером, а также вишневыми и черносмородиновыми листьями.

При укладке надо время от времени встряхивать кадку, чтобы помидоры легли плотнее. Помидоры нужно укладывать в кадку доверху, а затем залить рассолом. Для приготовления рассола растворить 700–800 г соли в одном ведре (12 л) охлажденной кипяченой воды. Кадку накрыть деревянным кружком, на который положить легкий груз. Хранить помидоры нужно в прохладном месте (помидоры бывают готовы через 40–50 дней).

КАПУСТА МАЛОСОЛЬНАЯ

Свежую капусту нашинковать, промыть, опустить в кипяток и откинуть на решето, облив холодной водой. Затем посолить и квасить, как указано ниже.

Через 5–6 дней капуста будет готова.

КАПУСТА КВАШЕНАЯ

Капусту квасят в прочных деревянных кадках. Небольшое количество (5-10 кг) можно квасить в стеклянных банках или глиняных горшках.

Отобрать здоровые, без зеленых листьев, кочаны капусты, изрубить их или нашинковать, смешать рубленую капусту с солью (примерно 250 г соли на 10 кг капусты).

Дно чисто вымытой кадки посыпать тонким слоем ржаной муки, покрыть цельными капустными листьями и плотно набить кадку рубленой капустой, прикрыв сверху капустными листьями. Для вкуса и аромата можно добавить в капусту целые или нарезанные кружочками морковь и антоновские яблоки, а также бруснику и клюкву. Сверху на капусту положить деревянный кружок, а на него груз (обмытый камень). Через несколько дней капуста начнет закисать и на поверхности ее появится пена.

Количество пены вначале будет увеличиваться, но постепенно она сойдет на нет. Когда пена исчезнет совсем, — капуста заквашена. Во время закисания капусту надо несколько раз проткнуть чистым березовым колом, чтобы дать выход образовавшимся газам. В случае появления на поверхности рассола плесени нужно ее осторожно снять, а деревянный кружок, ткань и груз, закрывающие капусту, промыть кипятком.

МОЧЕНЫЕ ЯБЛОКИ

Яблоки, лучше всего антоновские, перебрать и обмыть водой. Дно кадки, приготовленной для замачивания яблок, устлать слоем листьев черной смородины или вишни. На листья уложить несколько рядов яблок (веточками кверху). На яблоки вновь положить слой листьев, на них опять несколько рядов яблок. Таким образом заполнить всю кадку, прикрыв верхний слой яблок

листьями.

Заливать яблоки нужно специально приготовленным суслом или сладкой водой. Для приготовления сусла залить ржаную муку кипятком, посолить, хорошо размешать, дать отстояться и процедить (на 10 л воды следует взять 200 г ржаной муки и 2 ст. ложки соли).

Для приготовления сладкой воды на каждые 10 л воды нужно взять 400 г сахара или 600 г меда, добавить 3 ст. ложки соли, прокипятить и охладить.

Кадку с уложенными яблоками поставить в холодное место, залить суслом или сладкой водой. Яблоки накрыть деревянным кружком, на который положить груз (обмытый камень).

В первые 3–4 дня яблоки будут впитывать много влаги, поэтому кадку необходимо доливать суслом или холодной водой. Уровень жидкости во время замачивания и хранения должен быть на 3–4 см выше деревянного кружка. Через 30–40 дней яблоки будут готовы.

ТОМАТ-ПЮРЕ

Отобрать самые спелые помидоры (томаты), обмыть, разрезать пополам, сложить в кастрюлю и поставить на слабый огонь, изредка помешивая, пока не образуется густая однородная масса. Массу протереть сквозь сито, сложить в кастрюлю и снова уваривать, помешивая, пока пюре не сделается густым.

Полученное пюре посолить (на 1 кг помидоров — 1/2 ст. ложки соли), охладить, переложить в банку и сверху залить тонким слоем сала или растительного масла. Банку покрыть пергаментной бумагой и завязать.

ЗАГОТОВКА ГРИБОВ

Имеется очень много видов съедобных грибов. Из них наиболее известны — белые, подосиновики, подберезовики, маслята, грузди, белые подгрузди, рыжики, лисички, сыроежки, опенки.

К съедобным относятся и такие менее известные грибы, как козляки, моховики, желтые подгрузди, белянки, серушки, валуи, чернушки, свинушки, горькуши.

К ядовитым и несъедобным грибам относят бледную поганку, мухоморы, желчный (или горький) гриб, сатанинский гриб и опенки ложные — черные, красновато-оранжевые и кирпично-красные.

Собирать грибы лучше по утрам. При сборе их следует подрезать ножом, а не вырывать с корнем. Это сохраняет грибницу, от которой грибы размножаются.

Грибы надо очищать от земли, листьев, хвои и укладывать в твердую тару (корзину, лукошко). В мягкой таре они ломаются и мнутся.

Собранные грибы быстро портятся, поэтому не позже как через 4–5 часов их нужно использовать для приготовления пищи или заготовки впрок.

Сушка. Для сушки наиболее подходят белые грибы, подосиновики, подберезовики, маслята, козляки и моховики. Перед сушкой грибы надо протереть сухой тряпкой. Мыть их не следует, так как промытые они плохо сохнут.

В жаркие дни грибы можно сушить на солнце, нанизав на нитку. Хорошо сохнут грибы в русских печах и в духовках, куда их загружают спустя некоторое время после окончания топки, когда температура упадет до 80–70 гр.

Во время сушки должно быть обеспечено поступление свежего воздуха и удаление влаги, выделяемой грибами. Для этого заслонку русской печи несколько приподнимают, устанавливают ее на кирпичах и оставляют просвет. В духовом шкафу сушат грибы при открытой дверце.

Подсушенные таким способом грибы окончательно досушиваются на солнце или над плитой.

Хранить сушеные грибы следует в сухом, хорошо вентилируемом помещении, отдельно от продуктов с резким запахом. Если грибы почему-либо сделались влажными, их надо перебрать и подсушить.

Засолка. Для холодной засолки берут рыжики, грузди, волнушки, сыроежки. Грузди, волнушки и сыроежки надо

положить в холодную воду на 5–6 часов, а рыжики только промыть.

Подготовленные грибы уложить рядами в бочонки, керамиковые или стеклянные банки и пересыпать солью. На 1 кг грибов берется 50 г соли для груздей, волнушек и сыроежек и 40 г для рыжиков.

После посола грибы накрыть деревянным кружком, свободно входящим в бочку или банку, и положить на него груз. Когда грибы осядут, добавить к ним новые, чтобы наполнить посуду.

После заполнения посуды, примерно через 5–6 дней, проверить, есть ли в грибах рассол. Если рассола мало, надо увеличить груз. Для созревания грибов требуется 1–1 1/2 месяца.

Горячая засолка производится следующим образом. Грибы очистить, рассортировать; у белых, подберезовиков и подосиновиков обрезать корешки, которые можно засолить отдельно от шляпок. Крупные шляпки, если их засаливают вместе с мелкими, можно разрезать на 2–3 части. Подготовленные грибы промыть холодной водой, а валуи вымочить в течение 2–3 дней.

При горячем засоле на 1 кг подготовленных грибов берется:

соли. . . . 2 ст. ложки
лаврового листа. . 1 листик
перца горошком. . 3 шт.
гвоздики. . . 3 > >
укропа. . . 5 г
черносмородинового листа. 2 шт.

В кастрюлю влить 1/2 стакана воды (на 1 кг грибов), положить соль и поставить на огонь. Когда вода закипит, положить грибы. Во время варки грибы надо аккуратно помешивать веселкой, чтобы они не пригорели. Когда вода закипит, тщательно снять шумовкой пену, после чего положить перец, лавровый лист, другие приправы и варить при аккуратном помешивании, считая с момента закипания: белые грибы, подосиновики и подберезовики 20–25 минут, валуи 15–20 минут, а волнушки и сыроежки 10–15 минут. Грибы готовы, когда они начинают оседать на дно, а рассол делается прозрачным. Сваренные грибы аккуратно переложить в широкую посуду, чтобы они быстро остыли. Остывшие грибы переложить вместе с рассолом в бочонки или банки и закрыть. Рассола должно быть не более одной пятой части к весу грибов. Грибы бывают готовы к употреблению через 40–45 дней.

Маринование. Для маринования рекомендуется брать белые

грибы, подберезовики и подосиновики, а также маслята и осенние опенки. Грибы для маринования берут молодые, крепкие и без малейшей червивости. Каждый вид грибов следует мариновать отдельно.

Грибы очистить, рассортировать по величине, обрезать корешки (у маслят удаляют кожицу), затем аккуратно промыть в холодной воде и выбрать из воды на сито, чтобы вода хорошо стекла.

В кастрюлю влить воду (1/2 стакана на 1 кг подготовленных грибов), добавить уксус и соль, затем положить подготовленные грибы и приступить к варке. Когда вода закипит, снять образовавшуюся пену, положить пряности (лавровый лист, перец, гвоздику, корицу, укроп) и варить еще в течение 20–25 минут, причем грибы для равномерного проваривания нужно все время осторожно перемешивать.

Когда грибы будут готовы (осядут на дно), снять их с огня и дать им остыть, затем переложить в керамиковую или стеклянную посуду.

На 1 кг грибов берется соли 1 1/2 ст. ложки, уксуса — 1/2 стакана, лаврового листа — 1 листик, перца, гвоздики и корицы — по 0,1 г, укропа — 2–3 г.

ПРИЛОЖЕНИЯ

МЕНЮ ОБЕДОВ РАЗЛИЧНЫЕ СОВЕТЫ МАЙОНЕЗЫ ГРИБЫ КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ВИНА ФРУКТЫ ПТИЦА И ДИЧЬ ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ЯГОДЫ ЯЙЦА РЫБА СТОЛОВЫЕ НАПИТКИ КРУПЫ МЯСО МОЛОКО ЖИРЫ И МАСЛА ОРЕХИ ЧАЙ И КОФЕ ОВОЩИ

МЕНЮ ОБЕДА ИЗ ТРЕХ БЛЮД И ЗАКУСКИ

ВЕСНА

Воскресенье

Салат «Весна» Теша белорыбья
Бульон мясной с пирожком Суп из щавеля
Цыплята жареные Ростбиф Вареники с творогом
Кисель из ревеня Воздушный пирог

Понедельник

Редис с маслом Сельдь с гарниром
Суп-пюре из салата Суп картофельный с головизной
Котлеты рубленые Лещ жареный Рагу из овощей
Желе из ягодного варенья Компот из консервированных фруктов

Вторник

Салат с ветчиной Лососина
Бульон с омлетом Щи из капустной рассады
Телятина жареная Запеканка картофельная с мясом Творожники со сметаной Кисель из сушеных яблок Сладкий пирог

Среда

Икра кабачковая Колбаса полтавская
Бульон куриный Лапша молочная
Плов с курицей Тельное из рыбы Запеканка рисовая
Компот из замороженных фруктов Бисквитный рулет с вареньем

Четверг

Салат из редиски со сметаной Судак в маринаде
Бульон с гренками Суп-пюре из печенки

Баранина жареная Битки в сметане Блинчики с творогом
Кисель из вишневого сиропа Гурьевская каша

Пятница

Салат из дичи Колбаса ливерная
Шурпа Уха с пирожками
Говядина тушеная с луком Рыба, фаршированная кашей Запеканка пшенная
Мусс клюквенный Мороженое

Суббота

Овощные консервы Икра кетовая
Лапша с курицей Суп-пюре из картофеля
Говядина отварная Беф-строганов Макаронник с творогом
Компот из чернослива Крем шоколадный

ЛЕТО

Воскресенье

Салат из свежих помидоров и огурцов Балык белорыбий
Щи зеленые Ботвинья с рыбой
Цыплята жареные в сухарях Котлеты отбивные Баклажаны тушеные в сметане
Мороженое из свежих ягод Вишневый кисель

Понедельник

Винегрет из фруктов и овощей Паштет из печенки
Рассольник с почками Суп-пюре из цветной капусты Рыба отварная с картофелем Шницель из телятины Кабачки фаршированные
Кисель из клубники Компот из абрикосов

Вторник

Баклажаны жареные Колбаса полукопченая

Суп из овощей Окрошка сборная мясная

Рыба жареная в сухарях Котлеты с молочным соусом Каша гречневая с молоком

Мусс из малины Пудинг из ванильных сухарей

Среда

Салат из зелени с дичью Семга малосольная

Суп картофельный со свежими грибами Суп молочный с овсяными хлопьями

Шашлык Бифштекс с луком Картофель молодой в сметане

Компот из персиков Блинчики с яблоками

Четверг

Салат из фруктов Язык отварной

Бульон с кореньями и зеленью Борщ украинский

Осетрина консервированная в сметане Мозги жареные Рулет картофельный с овощами

Мороженое сливочное Пирог с ягодами

Пятница

Салат из трески с майонезом Икра из баклажан

Щи летние с картофелем Суп рыбный с картофелем

Тефтели в томате Омлет с помидорами Цветная капуста с сухарным соусом

Кисель из смородины Арбуз

Суббота

Салат из помидоров Сельдь рубленая

Бульон с кореньями и рисом Окрошка овощная

Рагу из баранины Каша рисовая молочная Капуста фаршированная

Компот из яблок и слив Желе с красным вином

ОСЕНЬ

Воскресенье

Корзиночки с салатом Грибы в сметане

Суп с цветной капустой Суп-пюре из курицы

Утка жареная с яблоками Котлеты натуральные Баклажаны фаршированные

Компот из свежих яблок и груш Бабка из белого хлеба с яблоками

Понедельник

Винегрет Рыбные консервы

Суп мясной картофельный Суп гороховый

Севрюга в томате с грибами Рулет с макаронами Голубцы овощные

Яблочный кисель Пудинг рисовый

Вторник

Салат из рыбы с помидорами Икра из свеклы

Бозбаш Суп-пюре из помидоров

Кролик в белом соусе Котлеты из рыбы Рагу из овощей с фасолью

Виноград Блинчики с вареньем

Среда

Кильки с картофелем Грибы в сметане

Щи из свежей капусты Суп рыбный с крупой

Шницель рубленый Перец фаршированный Галушки из творога

Мусс из свежих яблок Дыня с сахаром

Четверг

Салат «Здоровье» Сардины

Бульон с клецками Сборная мясная солянка

Рагу из потрохов Печенка в сметане Котлеты капустные

Кисель молочный Яблоки в слойке

Пятница

Миноги с луком Форшмак

Суп с брюссельской капустой Грибной борщ с черносливом

Свинина жареная Биточки из гречневой крупы Картофельные пирожки с грибами

Компот из свежих фруктов Трубочки со сливками

Суббота

Салат с колбасой Перец фаршированный

Бульон с фрикадельками Суп-пюре из тыквы

Почки говяжьи в соусе с луком Макаронник с яйцом Блинчики с мясом

Воздушный пирог из яблок Крем из сметаны

Почти во все салаты и винегреты можно добавлять сырые овощи — мелко нарезанные капусту, редис, морковь, лук, помидоры, огурцы.

ЗИМА

Воскресенье

Поросенок заливной Корзиночки из яиц с салатом

Бульон с пельменями Солянка рыбная

Гусь жареный с яблоками Антрекот с картофелем Налистники с творогом

Желе из апельсинов Компот из апельсинов с ликером

Понедельник

Салат из мяса Севрюга копченая

Щи из квашеной капусты Суп-пюре из яблок

Судак жареный в тесте Баранина тушеная с овощами Котлеты из фасоли с грибным соусом

Кисель из ягодного сиропа Мандарины

Вторник

Винегрет из фаршированного перца Студень говяжий с хреном

Суп мясной с перловой крупой Суп из фасоли

Ромштекс Печенка телячья жареная Запеканка творожная
Компот из яблок и мандаринов Гурьевская каша

Среда

Икра грибная Паштет из фасоли
Бульон грибной с пирожками Чихиртма из баранины
Курица под белым соусом Сосиски с капустой Плов с изюмом
Желе лимонное Компот из сушеных фруктов

Четверг

Салат из квашеной капусты с яблоками Кета малосольная
Суп мясной с вермишелью Суп-пюре из зеленого горошка
Гуляш с картофелем Заяц тушеный в сметане Репа фаршированная
Апельсины Блинчики с джемом

Пятница

Салат из крабов Буженина
Бульон-«борщок» с гренками Харчо
Мясо жареное, в сметане с луком Мозги жареные, в сухарях Крупеник
Компот из чернослива и кураги Яблоки печеные с вареньем

Суббота

Салат из трески с хреном Блины со сметаной
Суп-пюре из фасоли Борщ с черносливом
Тетерев жареный Пельмени в масле Запеканка ячневая
Кисель клюквенный Пудинг ореховый

РАЗЛИЧНЫЕ СОВЕТЫ

Очищенный картофель до варки, чтобы он не потемнел, необходимо держать в холодной воде, не разрезая его (целыми клубнями), но не очень долго, иначе он потеряет часть своих питательных свойств.

Если вам надо протереть отварной картофель, сваренную крупу, печеные яблоки, делайте это, пока продукты горячие. В горячем состоянии их легче протирать.

Не надейтесь на глазомер, если хотите приготовить вкусное блюдо. Выделите стакан, чашку, ложки и т. п., определите их емкость и пользуйтесь ими для отмеривания продуктов.

Когда примус долго горит, положите на керосиновый резервуар мокрую тряпку. Чрезмерное нагревание резервуара угрожает взрывом примуса.

При излишне влажном воздухе на кухне, когда нужно сохранить нормальную сухость соли, прибавьте к ней 8-10 % картофельной муки и у вас будет всегда сухая соль, а небольшая доля крахмала в соли не изменит ни ее вкуса, ни цвета.

Чистые руки при еде — одно из главных условий, предохраняющих организм от проникновения болезнетворных микробов. Поэтому настойчиво и ежедневно следите за тем, чтобы все члены семьи, особенно дети, тщательно мыли перед едой руки.

Не рекомендуется хранить вместе черный и белый хлеб. От этого вкус белого ухудшается, так как он легко воспринимает запах черного хлеба.

Сваренные всмятку яйца хорошо сохраняются в сухом и прохладном помещении.

Новую сковороду необходимо прокалить с жиром, а затем протереть с солью.

Пивные пятна на тканях выводят промыванием их мыльной водой, к которой добавляют немного денатурата.

Не жалейте горячей воды и мыла для мытья посуды. Посуда, в которой мы варим пищу и из которой едим, должна быть абсолютно чистой.

Мясо и рыбу, мозги жарьте перед самым обедом и тотчас подавайте на стол. Постояв некоторое время после приготовления и подсохнув, эти блюда много теряют во вкусе и качестве.

Быстрое размешивание замедляет варку. Размешивайте соусы, супы медленными, кругообразными движениями, расширяя круги.

Пятна от красного вина на белых скатертях удаляют

однопроцентным раствором жавеля; с цветных материй — горячим молоком или лимонным соком.

Как лучше чистить серебряные или никелированные приборы? Ложки, вилки, чайники и пр. сначала надо вымыть теплой водой с мылом, стараясь удалить грязь из углублений.

Очищенный мел (или зубной порошок) смешать с нашатырным спиртом, чтобы получилась жидкая кашица. При помощи кусочка ваты этой смесью покрыть подготовленные для чистки предметы и дать высохнуть. После этого протереть сухой чистой тряпкой.

Как склеить разбитую посуду? Стекло и фарфор склеивают смесью из жидкого стекла с мелом (зубным порошком). Полужидкую массу наносят на края излома и соединяют их. Этот клей высыхает через 1–1 1/2 суток.

Не кладите в домашний холодильник продукты, обладающие резким запахом. Периодически проверяйте состояние холодильника, раз в 5-10 дней мойте его водой с добавлением соды.

Пятна от молока на шерстяных материях удаляют смесью из 3 ст. ложек нашатырного спирта, такого же количества денатурата и 1 ст. ложки соли.

С шелковых тканей пятна от молока удаляют смесью из 1 чайной ложки глицерина, 1 чайной ложки воды и нескольких капель нашатырного спирта. Прежде чем применять эту смесь, нужно проверить, не линяет ли ткань.

Сначала вынимайте сердцевину яблока и лишь затем очищайте его, иначе яблоко может развалиться.

Муку, сахарную пудру нужно обязательно просеять сквозь сито, а затем уже отмеривать стаканом, чашкой или ложкой. Просеянные продукты имеют однородную плотность, а это дает возможность соблюсти точность меры.

Если вам нужно развести муку, например, в воде или молоке, не кладите ее в жидкость, а, наоборот, постепенно вливайте в муку жидкость и размешивайте.

Как облегчить боль от легкого ожога? Смочите кусочек марли раствором марганцевокислого калия, приложите ее к обожженному месту и забинтуйте.

Перед мытьем посуды тщательно снимите с нее остатки пищи. Не допускайте, чтобы вода, в которой моете посуду, становилась жирной, чаще меняйте ее. Посудное полотенце должно быть чистым и сухим.

Чтобы в жаркие дни предохранить молоко от скисания, надо стеклянный кувшин с молоком поместить в широкую чашку с водой, а затем этот кувшин накрыть чистой салфеткой, края

которой погрузить в воду чашки.

Получится постоянное испарение воды с салфетки, и это поддержит в кувшине настолько низкую температуру, что молоко не скиснет и будет свежим даже в самый жаркий день.

Посыпайте готовые блюда укропом или зеленью петрушки. Этим вы улучшаете вкус и вид кушаний и, кроме того, обогащаете их витаминами.

Чтобы хлеб дольше не черствел, храните его в закрытой фарфоровой или эмалированной посуде.

Необходимо иметь в кухне небольшие ножницы. Когда вы привыкнете ими пользоваться, приготовляя пищу, то заметите, что обрабатывать многие продукты (артишоки и др.) гораздо удобнее и быстрее ножницами, чем ножом.

Чтобы очистить замерзшее стекло от льда, надо протереть его крепким водным раствором поваренной соли. Протирать надо до тех пор, пока лед не оттает, а затем насухо вытереть стекло.

Нередко советуют добавлять немного питьевой соды для того, чтобы ускорить разваривание мяса, бобов, овощей и др.

Совет этот вредный, так как сода, как и всякая щелочь, нейтрализует кислоту и, следовательно, разрушает аскорбиновую кислоту (витамин С).

Отварную говядину, ветчину, курицу вынимайте из отвара перед самой едой. Не давайте им обсохнуть, так как от этого они будут менее вкусными.

Желтки, предназначенные для сладких пирогов, печенья и сладких блюд, необходимо растирать с сахаром в фарфоровой или фаянсовой посуде, желательно это делать в теплом месте.

Наоборот, белки, как и сливки, хорошо взбиваются в густую пену в холодном месте.

Желательно, даже обязательно, подавать к столу хотя бы один раз в день сырые овощи: зеленый салат, редис, лук, очень мелко и тонко нарезанную свежую белокочанную капусту, различную зелень.

Свежие яблоки хорошо сохраняются, если их засыпать чистыми древесными опилками, не обладающими неприятным запахом.

Как склеить разбитую глиняную посуду? Возьмите негашеную известь, мелко ее разотрите и смешайте с творогом, чтобы получилась густая и вязкая масса. Смазав этой массой кромки разбитой посуды, сложите их, дайте несколько постоять, чтобы масса совершенно высохла.

Держите ножи отдельно от других металлических предметов. Соприкасаясь с вилками, ложками и пр., лезвия ножей быстро тупятся и требуют частой точки.

При разделке рыбы в первую очередь надо вырезать спинной плавник

Затем очистить от чешуи, начиная с хвоста

Сделав продольный разрез на брюшке, выпотрошить рыбу

Хорошо промыв рыбу, нарезать ее на куски, начиная с головы

Крупную рыбу весом более 1 1/2 кг надо разрезать на 2 половинки

Срезав позвоночную и реберные кости, можно получать филе

ФРУКТЫ

В ПЛОДООВОЩНОМ МАГАЗИНЕ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЕ МАРИНАДЫ ИЗЮМ ФЕЙХОА МЕД ГРАНАТЫ СУШЕНЫЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ МИЧУРИНСКИЕ СОРТА ПЛОДОВ И ЯГОД ЦИТРУСОВЫЕ ПЛОДЫ СЛИВЫ ЯБЛОКИ СОРТА ЯБЛОК АРБУЗЫ ДЫНЯ ПРОТЕРТЫЕ ФРУКТЫ С САХАРОМ (ФРУКТОВЫЕ СОУСЫ) ХУРМА АЙВА ФРУКТОВЫЕ И ОВОЩНЫЕ КОНСЕРВЫ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ЖЕЛЕ СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА ФРУКТОВЫЕ СОКИ ГРУШИ

В ПЛОДООВОЩНОМ МАГАЗИНЕ

Любители фруктов и овощей, овощных и фруктовых маринадов, солений и других плодо-ягодных изделий с удовольствием заходят в специализированный плодоовощной магазин.

Каким разнообразием свежих, консервированных, сушеных фруктов, овощей, различных приправ, пряностей, соусов отличаются плодоовощные магазины поздней осенью и в начале зимы, когда ассортимент их товаров особенно велик!

В больших решетах, на деревянных подносах и просто на бумажной подстилке выставлены всевозможные сорта яблок — белый налив, китайка золотая Мичурина, ранет, анис, апорт, знаменитая антоновка, шафран; маленькие и большие золотисто-оранжевые пирамидки мандаринов, апельсинов, лимонов, грейпфрутов; лучшие из лучших груши Крыма, виноград Изабелла, Ангур, Шасла, решета с ереванскими персиками, вкуснее, нежнее, ароматнее, сочнее которых нет нигде.

Тонко пахнут подвешенные за соломенные перевязи чарджуйские дыни. Хороши и арбузы из-под Сталинграда.

А на полках чинно выстроились фигурные и простые бутылки с настойками, наливками горькими и сладкими, настоянными на травах — зверобое, анисе, зубровке, на косточках, померанцевых корочках, на гвоздике, кардамоне, на невежинской рябине, ягоды которой были сняты только после того, как их прихватило первым морозцем.

Вот маринованные молодые белые грибки в банках, подальше стоит бочонок грибов подосиновых и подберезовых, а там — висят сушеные грибы.

В другом отделе магазина — капуста квашеная цельнокочанная, рубленая, с пряностями и приправами и без них, всевозможные маринады нежинские и муромские молодые

огурцы в банках и бочонках, маринованные томаты, маринованный лучок, пузатая оранжевая тыква, томаты (помидоры) соленые, яблоки моченые и множество всякой другой овощной, фруктовой, ягодной снеди.

А сколько фруктовых, овощных, закусочных, натуральных консервов в стеклянных и жестяных банках, сколько различных соусов, готовых приправ, разных сортов горчицы, уксуса, пряностей в банках, в коробках, в больших и малых стеклянных пузырьках, вазах, соусниках, на развес и в стандартной упаковке!

Круглый год в плодоовощных магазинах — богатый выбор повидла, джема и варенья — малинового, клубничного, из орехов, из лепестков роз, из вишни, клюквы, персиков, крыжовника, слив, кизила.

Зимой бывают свежие парниковые зеленые огурцы и зеленый лук. В мае уже поступают с юга огурцы с грядок, затем черешня, абрикосы, клубника, вишня, земляника, малина.

Есть еще две отрасли консервной промышленности, продукция которых украшает плодоовощные, консервные и лучшие гастрономические магазины. Мы имеем в виду разнообразные натуральные соки, которые заслуженно пользуются все большей популярностью, так же как и свежие фрукты и овощи, консервированные методом быстрой заморозки.

СОЛЕНЫЕ БАКЛАЖАНЫ И ЗЕЛЕНЫЙ ПЕРЕЦ

Баклажаны и зеленый перец солят так же, как помидоры. Надо взять для засолки несколько недозрелые баклажаны поздних сортов, имеющие темнофиолетовую блестящую кожуру разных оттенков и упругую, плотную мякоть. Наиболее пригоден для засолки перец сладких сортов, также недозрелый.

ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЕ МАРИНАДЫ

Пищевая промышленность готовит фруктово-ягодные маринады из слив, груш, вишен, винограда, черной смородины, кизила, «райских яблочек» и из других плодов и ягод.

Эти маринады служат отличной кисло-сладкой и острой приправой, а многие из них можно есть и как самостоятельную закуску.

Окраска и форма маринованных плодов и ягод близки к натуральной, у них аромат специй и пряностей, консистенция плотная, мякоть не расползается, заливка почти прозрачная.

Вишни, сливы, кизил маринуют целиком, груши, «райские яблочки» — целыми или половинками, очищенными и неочищенными от кожицы. В бочках виноград маринуют с гребнями или без гребней, а в банках и бутылях — только без гребней.

На долю плодов и ягод в маринадах приходится 60–70 %, а на долю заливок 30–40 %.

Промышленность выпускает в продажу и фруктово-ягодные маринады ассорти, т. е. смесь различных маринованных фруктов и ягод. Так, например, есть фруктово-ягодный маринад ассорти, состоящий из очищенных груш (35 %), слив или вишен (35 %), кизила или винограда (30 %).

Есть маринад ассорти из слив (35 %), вишни или кизила (35 %), винограда или черной смородины (30 %).

Маринадные заливки для кисло-сладких, пастеризованных фруктово-ягодных маринадов состоят из уксусной кислоты (0,6–0,8 %), сахара (10 %), корицы (0,03 %), гвоздики (0,02 %), душистого перца (0,02 %), лаврового листа (0,04 %), бадьяна (0,02 %). Заливка для острых, не пастеризованных фруктово-ягодных маринадов содержит значительно больше уксусной кислоты (1,2–1,5 %) и больше сахара (15 %).

Маринады как фруктово-ягодные, так и овощные выдерживают до их полной готовности, чаще всего 1,5–2 месяца.

«КУБАНСКИЙ СОУС»

«Кубанский соус» консервные заводы вырабатывают из зрелых красных, очищенных от кожицы помидоров (томатов), уваривая их с сахаром, луком, чесноком, уксусом, пряностями.

Применяют «Кубанский соус» как подливку ко вторым блюдам, а также используют в супы, борщи и в закуски.

ИЗЮМ

Крупный, вместе с семенами сушеный виноград называют изюмом, а мелкий сушеный виноград без семян — кишмишем и коринкой.

Виноград сушат на солнце. Перед сушкой некоторые сорта винограда опускают на 1–2 секунды в кипящий щелочной раствор, что улучшает качество изюма.

После сушки изюм и кишмиш, обычно, поступает на очистительный завод, где их сортируют, чистят, промывают,

снова подсушивают и пакуют в небольшие ящики.

Лучшим сортом этого очень питательного и вкусного пищевого продукта справедливо считается сабза, которую приготовляют из ак-кишмиша (белого кишмиша).

Основные районы производства изюма и кишмиша — Узбекская и Таджикская ССР.

Несмотря на то, что изюм и кишмиш перед упаковкой проходят специальную очистку, их надо перед употреблением тщательно промыть в теплой воде.

ИНЖИР

Инжир (винная ягода, смоква), из семейства тутовых, дает очень вкусные, сочные, сладкие, высокопитательные плоды, которые употребляют главным образом в сушеном виде, так как свежий совершенно зрелый инжир нельзя ни хранить, ни перевозить.

Инжир растет в Закавказье, Средней Азии и Крыму. Лучшие сорта в Закавказье — Кара-инжир (темный) и Сары пайз (светлый), а в Дагестане — Ак-инжир.

ФЕЙХОА

Фейхоа — субтропическое, вечнозеленое плодовое дерево (иногда кустарник); у нас оно растет в Крыму, на Кавказе; больше всего насаждений фейхоа в районе Сухуми.

Плоды фейхоа — сливообразные, средний их вес 18 г, созревают они в ноябре — декабре. Зрелым плодам присущ серо-зеленый цвет, мякоть плодов белая, сладкая, с чуть кисловатым привкусом.

Плоды фейхоа очень ароматичны, они хороши свежими, консервированными, в компотах и особенно в варенье; они, кроме того, содержат иод, что придает им не только питательное, но и лечебное значение.

ШЕЛКОВИЦА

На юге (на Кавказе, в Крыму, в Средней Азии) широко используют и в свежем виде, и для варенья, компотов красную, белую, черную шелковицу — плоды тутового дерева.

Шелковица — сочная, сладкая ягода, из нее готовят отличный

мармелад, она хороша сушеной.

ПРЯНИКИ

Пряник, старинное русское народное лакомство, выпускается сырцовым — из теста, замешенного на холодном сахарном сиропе, и заварным — из теста, замешенного на горячем сахарном или медовом сиропе. Заварное тесто долго выдерживают в холодном помещении, что улучшает качество пряников.

Пряники получили свое название от пряностей, составляющих основу их аромата и вкуса.

Пищевая промышленность выпекает много различных сортов пряников: медовые, глазированные, вяземские, тульские, лимонные, ванильные, коврижки.

Коврижки — это тоже разновидность пряников. В продаже имеются коврижки медовые, союзные, цукатные, южные.

Вяземские и тульские пряники обладают высокими вкусовыми достоинствами и пользуются успехом у потребителей.

Для вяземских и тульских пряников характерна прослойка из цукатов, мармелада или пастилы между двумя пластами сдобного теста. Эти пряники раньше назывались еще печатными, потому что на поверхности теста перед их выпечкой выштамповывают («печатают») различные узоры, орнаменты, надписи, фигуры.

МЕД

Мед — ценнейший пищевой продукт. Всем известны его исключительные питательные и вкусовые качества. Не без основания мед рекомендуют иногда как целебное средство.

Мед различают по способу его получения из улья (сотовый, самотечный, центробежный), а также по растению, с которого пчелы собирают нектар.

Светлый мед бывает липовый, кленовый, люцерновый, акациевый.

Мед темный — гречишный, васильковый, вересковый.

Прозрачный, ароматный липовый мед справедливо считается лучшим из всех сортов меда.

ПЛОДЫ-ЯГОДЫ

АНАНАСЫ И БАНАНЫ

Ананасы напоминают крупные, яйцевидной формы шишки; они весят до 1–2 кг каждый; плоды — сочные, кисловато-сладкие и очень ароматные. Ананасы едят сырыми, консервированными, их используют также в кондитерском производстве.

Плод банана имеет довольно толстую, легко отделяющуюся кожуру, слегка мучнистую, сладкую, душистую мякоть, в которой около 15 % сахара.

ГРЕЙПФРУТ

На прилавках плодоовощных магазинов рядом с апельсинами и лимонами можно встретить крупные красивые плоды, внешне мало чем отличающиеся от апельсинов, но несколько кислее их, со специфическим привкусом легкой горечи; это — грейпфруты.

Перед употреблением в пищу плод следует разрезать поперек, удалить сердцевину вместе с прилегающей к ней частью пленок и в образовавшееся углубление засыпать сахар. Когда сахар растает, вкусный, кисло-сладкий, освежающий сок грейпфрута извлекают чайной ложечкой.

ГРАНАТЫ

В жаркий, знойный день нет лучшего, утоляющего жажду, напитка, чем гранатный сок. Приятный, кисло-сладкий вкус сока действует не только освежающе, но и возбуждает аппетит, способствует лучшему усвоению пищи. Благодаря яркокрасному рубиновому цвету, гранатный сок также хорош для подкрашивания кондитерских изделий, мороженого. Гранатный сок пользуется славой целебного средства; в частности, благодаря наличию дубильных веществ, его применяют при желудочных расстройствах.

Не только сок, но и мякоть плодов граната находит применение при изготовлении напитков и в кондитерском производстве.

Плоды разных сортов граната различны по вкусу — от пресного и весьма сладкого до сильно кислого. Приятное

сочетание сахара и кислоты в гранатном соке, выпускаемом консервной промышленностью, достигается купажированием (смешиванием) соков, получаемых из плодов различных сортов, а также подслащиванием чрезмерно кислых соков.

К числу лучших сортов граната, плоды которых содержат около 13 % сахара и не более 2 % кислоты, относятся Наманганский, Гюлоша, Мелес, Калын-Кабух и Кайчик-Аюр.

Основные насаждения граната сосредоточены в Азербайджане, Армении, Грузии, в Крыму, Средней Азии.

Уваренный (сгущенный) гранатный сок подается также отдельно как приправа к восточным жареным мясным и рыбным блюдам, а также к блюдам из птицы.

СУШЕНЫЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Сушка фруктов и ягод, как и овощей — один из распространенных способов их консервирования.

Сушеные фрукты, овощи и ягоды становятся в несколько раз легче, значительно уменьшаясь в весе. Они хорошо выдерживают хранение и перевозку.

Для сушки используют такие сорта яблок, как «Антоновка», «Анис», «Боровинка», «Титовка». Сушеные яблоки бывают в продаже очищенными и неочищенными от кожицы и сердцевины, необязательно разрезанными на кружки, или дольки, или половинки. Они содержат 40–45 % сахара и до 24 % воды, в то время как в свежем яблоке воды до 85 %.

Груши сушат целыми, половинками или четвертинками. На сушку идут сорта «Бессемянка», «Бартлет», «Зеленая ильинка» и др. Снимают груши для сушки с дерева еще твердыми, когда они только начинают созревать. Сушеные груши содержат до 36 % сахара и до 24 % воды.

Сушеные абрикосы: урюк (абрикосы, высушенные вместе с косточками), курага (высушенные половинками), кайса (сухие целые абрикосы, из которых косточка выдавлена) содержат до 46 % сахара и от 15 до 20 % влаги.

Наилучшая для сушки слива — «Венгерка». Сушеная «Венгерка» и есть тот знаменитый сочинский (или туапсинский, или абхазский) чернослив, который так высоко ценится и потребителями, и врачами-диэтологами; врачи рекомендуют настой из сушеного чернослива при некоторых желудочных недомоганиях.

В сушку используется не только «Венгерка», но и другие сорта слив, в том числе алыча и терн.

Содержание сахара в сушеных сливах колеблется в зависимости от сорта; считают, что в среднем сахаристость сушеных слив не превышает 39–41 %, а содержание влаги в них — от 12 до 25 %.

В сушеной клюкве влаги остается только 5 %.

Очень вкусен сушеный инжир, это — один из самых лучших и питательных сухофруктов, в нем до 55 % сахара.

Малину сушат до 10 %-ного содержания влаги.

Персики сушатся без косточек, до тех пор, пока влаги в них остается 15–20 %; сахара в сушеных персиках 51 %.

Сушеная вишня содержит от 15 до 20 % влаги.

Кроме перечисленных фруктов и ягод сушат также виноград, чернику, черешню, черную смородину и др.

Имеющиеся в продаже сухие компоты представляют собою смесь различных сухофруктов и сушеных ягод.

Чаще всего эти компоты состоят из сушеных яблок, абрикосов и винограда (изюма, кишмиша), а в составе лучших смесей сухих компотов имеются, кроме того, сушеные груши, чернослив, вишня.

Сухофрукты в значительной мере сохраняют витамины, содержащиеся в свежих плодах.

АБРИКОСЫ

Желтый цвет абрикосов определяется высоким содержанием в них красящего пигмента каротина (провитамина А). В абрикосах содержится также много сахара (в среднем 8-10 %), а в среднеазиатских абрикосах содержание сахара достигает 20 и более процентов.

Абрикосы хороши в свежем виде и в компоте. Из них получается хорошее варенье, а также полезный и вкусный сок.

В большом количестве абрикосы идут на сушку, особенно в Средней Азии, где изготовляются лучшие в мире сушеные абрикосы. Среднеазиатские абрикосы отличаются не только высокой сахаристостью, но и сладкой косточкой, которая у других сортов обычно бывает горькой.

Пятна на материях от фруктов, а также от красного вина и наливок можно легко вывести серой, держа пятно над зажженным серным фитилем или куском серы.

МИЧУРИНСКИЕ СОРТА ПЛОДОВ И ЯГОД

Не только в нашей стране, но и далеко за ее пределами широко известно имя Ивана Владимировича Мичурина, выдающегося советского ученого, великого преобразователя природы, создавшего сотни новых прекрасных сортов плодов и ягод.

В течение столетий на обширных просторах средней полосы России, не говоря уже о более северных районах, из плодовых произрастали преимущественно яблоки и в небольшом количестве посредственного вкуса груши, не выдерживавшие хранения в течение всей зимы.

Прекрасные сорта яблок и груш, абрикосов и персиков, черешни, винограда произрастали только на юге и были мало доступны широким массам трудящихся. Попытки выращивать эти южные плоды на севере неизменно кончались неудачей: при первом же сильном морозе деревья погибали.

Создание морозоустойчивых высококачественных сортов плодов многими учеными считалось, вообще, неразрешимой задачей.

То, что не удалось другим, впервые осуществил И. В. Мичурин. «Мы не можем ждать милостей от природы; взять их у нее — наша задача», — таков был его девиз.

И шаг за шагом, в результате многолетнего упорного труда, Иван Владимирович Мичурин раскрывает тайны живой природы и разрабатывает новые, неизвестные ранее науке, методы переделки растений.

С помощью этих методов И. В. Мичурин вывел не только отличные, морозостойкие сорта яблок и груш для средней полосы Союза, не уступающие по качеству лучшим южным сортам, но добился того, что даже виноградная лоза стала давать сочные гроздья в условиях Подмосковья.

Среди созданных И. В. Мичуриным растений имеются и такие, каких вообще не знала природа: ежевикообразная малина и грушевидная вишня, слива, пахнущая тмином, и слива, пахнущая персиком, лилия с запахом фиалки, черемуха со сладкими ягодами и много других.

С каждым годом мичуринские сорта получают все большее распространение в плодоводстве средней и северной полосы Союза.

Тысячи мичуринцев, овладев методами своего учителя, упорно работают над выведением новых и еще лучших сортов ягод, плодов, овощей для удовлетворения растущих потребностей

советских людей.

ЦИТРУСОВЫЕ ПЛОДЫ

Цитрусовые — особый ботанический род, объединяющий ряд тропических и субтропических растений, многие из которых дают прекрасные по вкусу и диэтическим достоинствам плоды. К этим плодам относятся мандарины, апельсины и лимоны, культура которых в нашей стране получила широкое распространение лишь в годы Советской власти. До революции цитрусовые плоды у нас выращивались в незначительном количестве и завозились из других стран. Они были доступны только наиболее зажиточным слоям населения.

В плодах цитрусовых содержатся сахара, кислоты, минеральные соли, пектиновые вещества, витамины С, А, В1, В2, Р и РР, эфирные масла, обусловливающие высокую ароматичность плодов. Большую ценность представляет не только мякоть, но и кожура плодов. В кожуре сосредоточены эфирные масла, она очень богата витаминами, сахарами, минеральными солями.

Плоды цитрусовых широко используются как ценный антицынготный продукт. Объясняется это не только значительным содержанием в них витамина С, но и высокой стойкостью этого витамина в плодах цитрусовых, в отличие от других плодов.

При хранении цитрусовых в свежем виде и при их переработке количество витамина С в них почти не изменяется.

Разнообразен ассортимент продуктов, изготовляемых из этих плодов: соки, варенье, компоты, мармелады, замороженные плоды, эфирные масла и др. Цитрусовый сок принадлежит к числу наиболее полезных напитков. Своеобразным вкусом отличается мандариновое варенье: привкус легкой горечи не является дефектом переработки, а объясняется специфическими свойствами плодов.

Посуду, в которой были тесто или смесь с яйцами, мойте сначала в холодной воде, а затем в горячей.

СЛИВЫ

Широкой известностью пользуется сушеная слива чернослив. Это — прекрасный продукт для компотов, а также для диэтических и лечебных целей. Для сушки используются

специальные сорта слив из группы венгерок, отличающихся темнофиолетовой окраской и яйцевидной формой плода.

Слива хороша не только в сушеном, но и в свежем виде в качестве десерта, а также для варенья и соков. Приятным освежающим вкусом отличаются сливовые компоты, выпускаемые нашей консервной промышленностью. К числу лучших сортов слив как для потребления в свежем виде, так и для переработки относятся Ренклод Альтана, Ренклод зеленый, Анна Шпет, Виктория, Синяя ранняя, Кирке. В средней полосе Союза получили распространение мичуринские сорта сливы: Ренклод колхозный и Ренклод реформа.

Высокие вкусовые и диэтические достоинства слив определяются гармоническим сочетанием в них сахаров и кислот. В свежих сливах содержится 10–12 % сахаров и около 1 % кислот.

ПЕРСИКИ

Лучшие сорта персиков произрастают в Закавказье, в Крыму, Дагестане и Средней Азии.

Персики отличаются высоким содержанием сахара и каротина (провитамин А).

Бывают персики гладкокожие и с опушенной бархатистой кожицей, с отделяющейся и не отделяющейся от мякоти косточкой. Мякоть у плодов персика ароматная, сочная, обычно белая или желтоватая, но бывает и красная. Персик часто похож на крупный абрикос, но, в отличие от него, косточка персика всегда морщинистая, а не гладкая. Плоды персика хороши не только в свежем виде, но и консервированными.

Консервированный компот из персиков — одно из самых лучших готовых сладких блюд. Персиковые косточки применяют в производстве ликеров.

ГЛАЗУРЬ ДЛЯ УКРАШЕНИЯ ТОРТОВ, ПИРОЖНОГО, КУЛИЧЕЙ

Стакан сахарной пудры и один яичный белок стереть добела, прибавляя сок лимона. Пирожные, торты и куличи, покрытые глазурью, надо поставить в нежаркий духовой шкаф для подсушки глазури.

ЯБЛОКИ

Яблоки принадлежат к числу наиболее распространенных плодов, широко используемых не только в свежем виде, но и в виде компотов, пюре, сидра. Очень хороши и моченые яблоки. Вкусовые и диэтические достоинства яблок определяются прежде всего высоким содержанием в них сахаров (8-15 %) и минеральных солей (около 0,5 %).

Большое количество сортов яблок отличаются не только хорошим вкусом, но и своими хозяйственными достоинствами. Одни из них могут быть сохранены в свежем виде от урожая до урожая, а другие — не более двух недель.

Некоторые сорта яблок отличаются прекрасным вкусом в свежем виде, но не пригодны для переработки. Другие же мало пригодны для использования в свежем виде, но зато из них приготовляется прекрасный сидр.

Все сорта яблок по срокам созревания разделяются на три основные группы — летние, осенние и зимние.

Летние яблоки готовы к потреблению сейчас же после съема. В свежем виде они могут быть сохранены лишь в течение одной, самое большее двух недель.

Осенние яблоки, наоборот, обнаруживают свои вкусовые достоинства через одну-две недели после съема. Но для длительного хранения они мало пригодны, так как могут сохраняться только в течение полутора-двух месяцев.

Зимние яблоки хороши лишь через месяц, а то и через несколько месяцев после их съема. Некоторые зимние сорта яблок могут быть сохранены в течение 9-10 месяцев.

СОРТА ЯБЛОК

В средней полосе Союза к числу лучших сортов яблок относятся: Китайка золотая — хорошего вкуса мичуринский сорт, наиболее ранний по созреванию; Грушевка московская — старинный русский летний сорт, плоды хотя и мелкие, но очень вкусные; Папировка один из лучших летних сортов яблок; Коричное полосатое — один из лучших осенних сортов, очень хорош для варенья; анисы старинные русские осенние сорта, особенно широко распространенные в Поволжье, хороши для мочки; Бельфлер китайка десертный мичуринский сорт, плоды по величине и внешности занимают первое место среди осенних сортов; Антоновка старинный русский зимний сорт, плоды которого хороши не только в свежем виде, но и для переработки, а в свежем виде могут быть сохранены до февраля — марта; Славянка — зимний мичуринский сорт, плоды красивой окраски

и хорошего вкуса, в свежем виде могут быть сохранены до апреля.

Из южных сортов яблок особенно хороши: Розмарин отличного вкуса, с тонким приятным ароматом, хорошей лежкости; Белый зимний Кальвиль — лучший по вкусу и аромату из всех других сортов яблок; ранеты: Шампанский (бумажный), Орлеанский (красный шафран) и Золотой Пармен (полосатый шафран), отличающиеся хорошим вкусом и высокой ароматичностью, могут быть сохранены до лета; синапы: Сары-синап, плоды которого сохраняются до осени, и Кандиль-синап, плоды внешне более красивые, чем Сары-синап, но несколько уступающие им по вкусу. Очень красивы и вкусны яблоки сорта Апорт, особенно из Казахской ССР, так называемый Алма-Атинский апорт. Для длительного хранения эти плоды мало пригодны, но зато для сушки являются лучшим сортом.

КИСЕЛЬ ИЗ РЕВЕНЯ

Промыть в холодной воде стебли ревеня (300 г), очистить от кожицы и волокон, нарезать мелкими кубиками и 10–15 минут замачивать в холодной воде. Сахар (3/4 стакана) залить двумя стаканами воды и вскипятить. В горячий сироп положить отжатые кубики ревеня, прокипятить в течение 5-10 минут и заварить разведенной картофельной мукой (2 ст. ложки).

Кисель из ревеня подают только в холодном виде.

АРБУЗЫ

Если вам придется выбирать арбуз без надреза (пробы), советуем остановиться на арбузе с блестящей кожурой, издающем, если по нему постучать, не глухой, а чистый звук.

Есть два вида арбузов — столовый и цукатный. У цукатного весьма толстая корка и малосъедобная мякоть. Цукатные арбузы идут на пищевые предприятия для изготовления цукатов и арбузного меда (нардека).

Наиболее ходовые и лучшие сорта столовых арбузов Астраханский полосатый, Любимец хутора Пятигорского, Ажиновский, Мелитопольский, Мурашка. В этих сортах до 10 % сахара.

Арбузы — теплолюбивые растения, они до недавних лет вызревали только на юге, но благодаря трудам И. В. Мичурина арбузы начинают произрастать в средней полосе Европейской части нашей страны и даже в Московской области.

На юге принят такой способ консервирования арбузов: их аккуратно накалывают острой палочкой и заливают раствором поваренной соли. Получаются соленые арбузы оригинального сладко-соленого вкуса.

Продают также и маринованные арбузы.

ЖЕЛАТИНА

Пищевая желатина — желирующее вещество, вырабатываемое из костей, сухожилий и других вполне доброкачественных продуктов животного происхождения.

Желатину применяют при приготовлении многих заливных мясных и рыбных, а также сладких блюд, закусок, студней.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

МАЛИНОВОЕ ЖЕЛЕ

Малину (1 стакан) перебрать и промыть в холодной воде. 3/4 стакана сахара залить водой (1 1/2 стакана), перемешать и вскипятить. В горячий сироп положить очищенную малину, вскипятить и в закрытой посуде оставить на 15–20 минут. После этого процедить, добавить по вкусу лимонной кислоты, слегка охладить, разлить в формы и дать застыть. Желе можно украсить ягодами.

ДЫНЯ

Трудно найти лучший десерт, чем ароматная, нежная среднеазиатская и, особенно, чарджуйская дыня. У нее тонкий букет, как у хорошего вина, ее можно запивать небольшими глотками крымского или армянского муската — сочетание получается превосходное.

Хороши дыни и на Кавказе, и в Крыму, в Нижнем Поволжье, на Украине. В южных районах Украины получил широкое распространение новый сорт дыни Колхозница. Плоды ее очень сладки, ароматны. Эта дыня — небольшого размера, почти шаровидной формы, в ней до 14 % сахара — немного меньше, чем

в лучших сортах среднеазиатских дынь.

Перед тем как подавать дыню к столу, неплохо ее немного охладить и, конечно, предварительно разрезать и очистить от семян.

Высшие сорта дынь имеют волокнистую или упругую хрящеватую мякоть. Дыни с мучнистой мякотью — более низких сортов.

Окраска мякоти у дыни бывает зеленоватая, красно-оранжевая и белая, а аромат либо специфический дынный, либо грушевый, ванильный; бывают дыни и с травянистым запахом.

Дыни консервируют методом быстрой заморозки, их маринуют, сушат, из них делают цукаты, готовят джемы. В кондитерской промышленности дыни используют для изготовления начинок.

Сушеная дыня продается в виде плотно скрученных жгутов, чрезвычайно сладких на вкус.

ПРОТЕРТЫЕ ФРУКТЫ С САХАРОМ (ФРУКТОВЫЕ СОУСЫ)

Очень вкусны законсервированные, протертые, слегка уваренные с сахаром яблоки, абрикосы, айва и другие фрукты.

Эти консервы сохраняют питательную ценность, вкус и аромат фруктов, из которых они приготовлены, и могут служить отличным сладким блюдом или подливкой к рисовым и манным котлетам, к пудингам, оладьям.

Протертые фрукты с сахаром можно использовать также для приготовления киселей.

Каждая банка с протертыми фруктами содержит 90 % фруктов и 10 % сахара.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ КОМПОТЫ

В любое время года можно подать к столу на сладкое превосходный фруктовый компот из отборных фруктов лучших сортов.

Заводы готовят консервированные компоты из абрикосов, груш, яблок, слив, персиков, винограда, мандаринов, черешни, вишен, кизила, инжира, айвы и других фруктов и ягод.

Опытные хозяйки используют эти консервы, чтобы подать к столу ароматный и вкусный компот, умело и красиво сочетая при этом фрукты и ягоды из разных банок.

КОНЦЕНТРИРОВАННЫЕ ПЛОДО-ЯГОДНЫЕ КИСЕЛИ

Концентрированные кисели приготовляют на натуральных плодо-ягодных экстрактах; в их состав входят сахар, крахмал, органические пищевые кислоты, ароматические вещества.

В продажу кисели поступают в виде прессованных таблеток весом 33 г (на 1 стакан киселя), 100 и 200 г (соответственно — на 3 и на 6 стаканов).

ХУРМА

Хурма — ценная плодовая культура наших субтропиков.

Растет культурная хурма на Черноморском побережье Кавказа, а также в Крыму; она обладает своеобразным, приятным вкусом и значительной пищевой ценностью, в ее мякоти содержится до 15 % глюкозы и фруктозы, а также минеральные соли и витамины (провитамин А и витамин С).

Большинство сортов хурмы в недозрелом состоянии имеет сильно вяжущий вкус, поэтому ее едят лишь после того, как плоды хорошо созрели и мякоть приобрела тестообразную консистенцию.

Врачи рекомендуют хурму при некоторых желудочных заболеваниях, так как в ней помимо питательных имеются и целебные вещества.

Консервируют культурную хурму методом быстрой заморозки. В консервных и гастрономических магазинах можно найти банки свежей, быстро замороженной хурмы в сахарном сиропе, а также хурму, замороженную без сиропа и упакованную в целлофан.

Быстро замороженная хурма — отличное десертное блюдо.

Очень хороша и сушеная хурма, но варить из нее, например, компоты нельзя, так как при варке восстанавливается свойственный недозрелой хурме вяжущий вкус.

АВОКАДО

Авокадо — вечнозеленое дерево, новая, весьма плодоносная субтропическая культура, насаждаемая в Абхазии.

Небольшие плоды авокадо (по форме они бывают грушевидные, круглые, яйцевидные) имеют окраску от черной и желто-зеленой до светлой, по вкусу напоминают грецкий орех с сахаром и лимонным соком. Они богаты (свыше 30 %) очень

вкусным и высокопитательным растительным маслом и многими витаминами.

Плоды авокадо хорошо усваиваются организмом.

МОРОШКА

Морошка — дикорастущая ярко-желтая ягода нашего Севера напоминает малину, но у нее своеобразный вкус и аромат.

Морошку используют при изготовлении плодо-ягодных вин, из нее варят варенье, желе, она хороша моченой, а также маринованной.

АЙВА

Плоды айвы отличаются сильным и приятным ароматом, их широко используют для варенья, изготовления желе, цукатов, в компоты, в консервы.

Айвовое варенье по праву считается одним из лучших.

Как правило, в сыром виде айву не едят, так как из-за большого содержания дубильных веществ вкус сырой айвы терпкий, вяжущий.

У некоторых сортов среднеазиатской айвы плоды мягкие и сладкие.

МУШМУЛА

Мушмула (локва) культурная растет на Черноморском побережье Кавказа и в Крыму.

Нежные, вкусные и сладкие (до 13 % сахара) плоды мушмулы по величине бывают с дикую грушу. Одно дерево дает до 150 кг плодов; их едят в свежем виде, из них варят варенье, изготовляют пастилу, мармелад, начинку для карамели. Семена мушмулы используют в производстве ликеров, наливок, настоек.

ЛЕСО-САДЫ

Кто побывал на Северном Кавказе, тот, наверное, видел в горных и предгорных районах раскинувшиеся на сотни гектаров необозримые заросли, громадные массивы дикорастущих фруктовых деревьев и ягодников.

В последние годы эти заросли на Северном Кавказе понемногу начали осваивать, создавая на их базе культурные хозяйства-лесосады.

Лесо-сады Северного Кавказа представляют собой сравнительно небольшие, тщательно расчищенные участки ранее диких плодовых и ягодных зарослей. К дичкам привиты садовые культурные сорта. В лесо-садах собирают богатые урожаи великолепных фруктов и ягод.

Уже проверено на практике, что из груш, яблок, слив, алычи, собранных в лесо-садах, можно получить хорошие консервированные компоты.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

ЗАПЕКАНКА ИЗ ЯБЛОК И БЕЛЫХ СУХАРЕЙ

В разведенных яйцах (3 яйца на 1/2 л молока) замочить 1/2 кг белых сухарей и выложить их на блюдо. 1 кг антоновских яблок нарезать пластинками и смешать с сахаром. Кастрюлю смазать маслом и посыпать толчеными сухарями. Дно и бока кастрюли выложить намоченными сухарями, в середине же чередующимися рядами уложить яблоки и сухари (ряд яблок, ряд сухарей); на сухари положить по кусочку масла. Когда кастрюля наполнится, разровнять верх, облить маслом, посыпать толченым миндалем с сахаром и все это запечь.

ФРУКТОВЫЕ И ОВОЩНЫЕ КОНСЕРВЫ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

Специальный ассортимент изготовляемых нашей пищевой промышленностью фруктовых и овощных консервов дает возможность на протяжении всего года обеспечить детей блюдами, имеющими питательную ценность, вкус и аромат свежих фруктов и овощей.

Институт питания Академии медицинских наук СССР одобрил для детского питания разного вида консервы-пюре: из яблок, из свежих абрикосов, яблочное с рисом, яблочное с молоком, пюре из моркови, из шпината, из зеленого горошка, из стручковой фасоли.

Овощные и фруктовые консервы для детей изготовляют из отборных овощей и фруктов в специальных цехах консервных заводов, с соблюдением особо тщательного санитарного и лабораторного контроля.

Фруктовое пюре используют как сладкие блюда и обычно перед едой не подогревают. Для улучшения вкуса можно предварительно подогреть такие, например, консервы, как пюре из яблок с рисом и пюре из яблок с молоком.

Овощное пюре обязательно подогревать перед едой; их можно применять как самостоятельное блюдо для завтрака, обеда или ужина, или и виде гарнира ко второму блюду. Для приготовления из овощного пюре первых блюд достаточно их разбавить бульоном или горячей водой и прокипятить.

Если овощные консервы не содержат сливочного масла, его можно добавить.

Консервы для детского питания рекомендуют детям в возрасте от 1 1/2 лет и выше.

ЖЕЛЕ

Желе готовят увариванием фруктово-ягодных соков с сахаром, с добавлением органических пищевых кислот и таких желирующих продуктов, как пектин, агар.

Желе по вкусу и запаху напоминает свежие плоды или ягоды, из которых оно приготовлено, а по консистенции и цвету — это прозрачная, обычно темнокоричневая студнеобразная масса, имеющая и сохраняющая приданную ей форму.

«ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ»

Для детей старше полутора лет Главконсерв специально готовит консервы — пюре из протертой моркови.

Эти консервы, представляющие собой различные сочетания морковного пюре с манной крупой, маслом, сахаром и рисом, приготовлены особенно тщательно из отборного сырья, под бдительным контролем врачей и лабораторий, наблюдающих за тем, чтобы морковь сохранила присущие ей качества и содержащийся в ней каротин (провитамин А) и другие витамины (С и В).

Консервы «Пюре из моркови» могут быть использованы как самостоятельное блюдо на завтрак, обед, ужин и для приготовления супов и вторых блюд (оладьи, запеканки, овощные

котлеты и др.), а также как гарнир.

Консервы одобрены Институтом питания Академии медицинских наук СССР.

СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА

На заводах Главконсерва все в более широких масштабах применяется метод быстрой заморозки свежих плодов, ягод и овощей.

Быстрая заморозка (она производится при температуре минус 33 гр.) позволяет нам в любое время года есть ягоды, фрукты, овощи, по своим достоинствам, пищевой ценности, вкусовым качествам, цвету, аромату мало чем отличающиеся от свежих, только что снятых с дерева, куста, грядки.

Быстро замороженные фрукты и ягоды вырабатывают в трех видах: 1) натуральные, 2) натуральные, пересыпанные сахарным песком (в картонных коробках) и 3) натуральные, залитые сахарным сиропом (в стеклянных банках).

Фрукты и ягоды следует размораживать только перед употреблением, при обычной комнатной температуре, не прибегая к специальному подогреванию, так как это снижает их вкусовые качества.

ПОВИДЛО И ДЖЕМ

Повидло вырабатывают из свежих, зрелых, вполне доброкачественных протертых плодов или ягод, уваренных с сахаром. Лучшим повидлом с полным основанием считают яблочное и сливовое.

Повидло сохраняет все ценные качества, присущие исходному сырью, и содержит до 65 % сахара и 1,2 % фруктовых кислот.

Многие справедливо называют повидло «фруктовым маслом» оно, действительно, является весьма питательным пищевым продуктом.

Джем, как и повидло, вырабатывают из фруктов и ягод.

От повидла джем отличается тем, что готовится из непротертых фруктов и ягод.

И джем, и повидло подают к чаю; это также отличная начинка для сладких пирогов, пирожков, блинчиков и хорошая приправа к оладьям и гренкам.

Джем, как и повидло, содержит до 65 % сахара, а также натуральные кислоты, витамины, минеральные соли.

ФРУКТОВЫЕ СОКИ

Соки — вкусные и полезные для здоровья напитки приготовляют из отборных свежих фруктов и ягод; в них сохраняются все ценные питательные вещества натуральных плодов.

Виноградный сок пастеризован и не подвергается брожению, в нем нет алкоголя. В нем сохраняются виноградный сахар, органические кислоты, минеральные соли, витамины и ароматические вещества винограда.

В виноградном соке сохраняются и целебные свойства винограда, поэтому врачи рекомендуют его как ценный диэтический продукт.

Натуральный яблочный сок, в котором много фруктового сахара и солей железа, особенно нужен детям для их нормального развития.

Абрикосовый сок (к нему добавляется сахарный сироп) содержит значительное количество каротина, превращающегося в организме в витамин А, необходимый для роста и здоровья детей, полезный также взрослым.

Консервная промышленность вырабатывает вишневый сок с добавлением сахарного сиропа, а также и без сахара.

К соку, отжатому из свежих, зрелых слив, добавляют для снижения кислотности сахарный сироп. Сливовый сок хорошо утоляет жажду и улучшает пищеварение.

Мандариновый сок вырабатывают из зрелых, отборных мандаринов. Употребляя этот превосходный напиток, мы имеем возможность сохранять в пищевом рационе круглый год все ценное, что дают свежие мандарины.

ГРУШИ

Груша принадлежит к числу наиболее распространенных плодов. Сорта груш, как и яблок, делятся на летние, осенние и зимние. Летние груши пригодны в пищу сразу после уборки, но не выдерживают сколько-нибудь длительного хранения. Осенние груши наилучший вкус и аромат приобретают через две-три недели после уборки и хорошо сохраняются в течение двух-трех месяцев. Зимние груши делаются вкусными через месяц, а некоторые сорта даже через два месяца после уборки и могут быть сохранены в свежем виде до 6–7 месяцев.

Груши отличаются высокой сахаристостью. В крымских грушах, например, содержание сахаров достигает 13 %, а в среднеазиатских до 20 %. Кислотность груш, наоборот, низкая (около 0,2–0,3 %).

В состав мякоти груш входят так называемые каменистые клетки, вследствие чего груши иногда хрустят при раскусывании. Это свойство, однако, является характерным для недозрелых груш. По мере созревания груш на дереве и в хранении каменистые клетки размягчаются и мякоть приобретает нежную консистенцию.

Из летних груш лучшим по вкусовым достоинствам является сорт под названием «Вильямс», распространенный на юге. Плоды этого сорта особенно хороши для сушки и для изготовления компотов.

К числу лучших осенних груш относятся мичуринский сорт Бессемянка, широко распространенный в центральных и северных районах, южный сорт Бере-Боск (обычно называемый Бере Александр), Лесная красавица, или Мария-Луиза, — сорт, распространенный в Крыму, на Украине и в других районах.

К числу лучших, наиболее широко распространенных зимних сортов груш относятся Деканка зимняя, или Зимний дюшес (плоды весом до 700 г), Сен-Жермен, Бере-Арданнон, Рояль.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

СОУС ИЗ ЧЕРНОСЛИВА

Разварив 1 фунт хорошего чернослива, протри его сквозь сито, разведи в кастрюле белым виноградным вином, прибавь туда же мелкотолченой корицы и мелкого сахара; вскипяти раза два и подавай.

(«Кухмистер XIX века», 1854)

МАЙОНЕЗЫ

Во многих рецептах книги упоминается майонез — аппетитный, полезный, вкусный соус, в котором содержится от 40 до 70 % жира, а также белки, углеводы, минеральные вещества.

Майонез представляет собой концентрированную смесь (эмульсию) рафинированного растительного масла, яичного желтка, сахара, горчицы, соли, уксуса и специй. Особенность этого соуса в том, что это не только высокопитательный продукт, но кроме того, он способствует усвоению принимаемой вместе с ним пищи; поэтому-то его совершенно справедливо считают незаменимой приправой к салатам, винегретам и многим другим холодным и горячим блюдам и закускам.

Состав наиболее распространенного, так называемого основного, майонеза следующий: масла подсолнечного 68 %, желтков свежих 10 %, готовой горчицы 6,7 %, сахара 2,3 %, уксуса (5 %-ного) 11 % и специй 2 %.

На стр. 68–69 читатель найдет необходимые указания, как приготовить майонез в домашних условиях. Следует, однако, предупредить (и это знает каждая опытная хозяйка), что дома приготовить хороший майонез — дело трудоемкое и довольно сложное; зачастую даже у опытных кулинаров оно кончается неудачей. Объясняется это тем, что и незаметные изменения в количестве и качестве составных частей, недостаточная тщательность в приготовлении соуса сказываются на вкусе и прочности смеси (эмульсии) и приводят к тому, что соус либо вовсе не получается, либо он не имеет должного вкуса.

Никакое искусство повара не может дать такой точности соблюдения рецептуры, такой проверки качества составных продуктов, такой тщательности производства и, наконец, такой гигиеничности, какие обеспечиваются заводскими условиями при бдительном лабораторном и техно-химическом контроле.

Помимо основного майонеза промышленность готовит майонез с томатом (в нем до 30 % томата-пасты), майонез с хреном (до 20 % тертого хрена), майонез с корнишонами и каперсами (до 25 % мелкорубленых корнишонов и каперсов), майонез с пряностями (в нем до 15 % соуса «Южный») и майонез для диабетиков (без сахара).

У майонезов — консистенция густой сметаны, цвет основного майонеза кремовый, вкус своеобразный — слегка острый, кисловатый, а запах — уксуса и специй.

Майонезу с томатом присущ желтовато-красный цвет с привкусом и запахом томатов.

Майонез с хреном отличается сильным привкусом хрена, цвет его кремовый, в массе майонеза заметны мелкие волокна хрена.

Майонез с корнишонами и каперсами отличается вкусом и запахом маринадов, цвет его кремовый, с оливково-зелеными прожилками.

Майонез с пряностями имеет вкус и запах пряностей, входящих в состав соевого соуса; цвет его светлокоричневый.

Майонезы выпускают в продажу в мелкой расфасовке, чаше всего в небольших баночках, в каждой из которых по 200 г этого превосходного соуса.

Так называемый основной столовый майонез можно считать универсальным, так как его применяют для заправки всех блюд и салатов. У каждого из остальных видов майонеза свое особое назначение в кулинарии.

Майонез с хреном используют как соус к холодным мясным блюдам (поросенку, языку, солонине и др.).

Майонез с томатом — к отварной холодной рыбе, горячей жареной рыбе, для заправки рыбных салатов.

Майонез с корнишонами и каперсами хорош к холодному жареному мясу.

Майонез с пряностями (с соевым соусом) можно рекомендовать для заправки мясных и овощных салатов.

Майонезы можно готовить с различными другими добавлениями помимо перечисленных. Готовят закусочные майонезы, добавляя к основному майонезу 20 % протертой черной (или частиковой) икры, протертых сельдей, анчоусов или килек; готовят десертные майонезы, добавляя к основному 25 % яблочного, грушевого, сливового повидла или джема.

ЯГОДЫ

СМОРОДИНА РЯБИНА ВИШНЯ И ЧЕРЕШНЯ ЧЕРНИКА И ГОЛУБИКА ВИНОГРАД МАЛИНА И ЕЖЕВИКА ВАРЕНЬЕ ГЛАВКОНСЕРВА КРЫЖОВНИК ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ: ВАРЕНЬЕ ИЗ МОРОШКИ КЛЮКВА И БРУСНИКА

СМОРОДИНА

По содержанию витамина С черная смородина превосходит все виды плодов и ягод и считается наряду с шиповником одним из основных витаминоносителей. Витамина С в ней в 10–12 раз, а витамина А — в два-три раза больше, чем в других ягодах.

Лучшие сорта черной смородины: «Лия плодородная» (средний вес ягоды 0,7 г, мякоть зеленая, сочная, на вкус кисло-сладкая), «Неаполитанская» (ягоды несколько крупнее) и «Голиаф» (ягоды очень крупные, кисло-сладкие).

Черную смородину используют для варки варенья, приготовления сиропов, плодо-ягодных вин, наливок, настоек, безалкогольных напитков. Кисели хороши не только из черной, но также и из красной смородины.

РЯБИНА

Рябина — красивейшее дерево наших лесов. Ее круглые, красные, горьковатые ягоды снимают после первых морозов.

Имеется несколько разновидностей обыкновенной рябины: Невежинская (она происходит из лесов села Невежина Ивановской обл.), Крымская и др.

Есть и культурная, садовая рябина, она содержит больше сахара и меньше кислоты, чем обыкновенная лесная.

Особый интерес представляют мичуринские сорта, а из них лучшая из рябин «Мичуринская десертная», дающая сладкие, тонкого вкуса ягоды со слабой, чуть заметной горечью. Этот сорт создан И. В. Мичуриным путем сочетания им же созданной ликерной рябины с мушмулой.

В рябине сравнительно много сахара (до 13 %), витамина С и каротина (провитамина А).

Рябина сушеная пригодна для длительного хранения: ее сладкие сорта едят в свежем виде, из нее варят варенье; она находит широкое применение в кондитерском производстве для

изготовления повидла, начинок для конфет, желе, пастилы, в ликеро-водочном производстве — для ликеров, наливок, настоек.

Особенно известны настойки на Невежинской рябине — «Рябина на коньяке», а также водочные настойки, изготовленные на натуральных рябиновых соках.

КИЗИЛ

Варенье из кизила, кизиловое повидло и кизиловый сок приятны своим освежающим вкусом.

Зрелый кизил — очень красивая, яркая, багрово-красная ягода. Садового кизила мало. В садах Северного Кавказа и в других южных районах растет сравнительно немного культурного крупноплодного кизила. Основная и главная масса кизила растет в диком виде в лесах Северного Кавказа, в Крыму, на юге Украины, в Закавказье.

Кизиловая ягода — чаще всего овально-вытянутая — имеет довольно крупную косточку (около 40 % общего веса ягоды).

ВИШНЯ И ЧЕРЕШНЯ

Вишни широко распространены как на юге, так и в центральных районах страны и даже в Сибири. Черешня же растет преимущественно на юге. Черешня отличается от вишни более высокой сахаристостью и меньшей кислотностью. В черешне содержится 12–15 % сахаров и около 0,6 % кислот; в вишне — 10–12 % сахаров и около 1 % кислот.

Весьма широк ассортимент продуктов переработки черешни и вишни: компоты, соки, варенье, свежезамороженные ягоды, которые по качеству не уступают свежим. Из вишни получаются прекрасные настойки и вина.

К числу лучших сортов вишни для использования в свежем виде, а также для изготовления компотов, варенья, настоек относятся старинный русский сорт Владимирская, Любская, мичуринские сорта: Краса севера, Полевка, Плодородная Мичурина.

Из сортов черешни особенно хороши Золотая, Желтая поздняя, Денисена желтая, Дрогана желтая, плоды которых имеют ровную желтую окраску, а также сорта, имеющие черную окраску: Черный орел, Андерман кора. Эти сорта одинаково хороши как в свежем виде, так и для компотов и варенья.

КЛУБНИКА И ЗЕМЛЯНИКА

Клубнику считают, и не без основания, лучшей из ягод. И в самом деле, клубника с сахаром и сливками — отличнейший десерт. Превосходно и клубничное варенье.

Надо, между прочим, отметить, что ягода, именуемая нами в обиходе клубникой, в подавляющем большинстве случаев есть крупноплодная садовая земляника, а название «клубника» относится, собственно, только к очень небольшому числу сортов, которые от садовой земляники отличаются округло-конической формой, беловатой окраской большей половины ягоды и очень сильным приятным ароматом.

Наиболее популярные сорта садовой земляники: Рощинская, Мысовка, Комсомолка.

«Красавица загорья» — новый сорт, хорош для десерта и для варенья.

ЧЕРНИКА И ГОЛУБИКА

Черника больше всего известна как целебная ягода, из которой готовят кисели, особенно полезные при некоторых желудочных заболеваниях (в чернике много вяжущих, дубильных веществ).

Из этого, однако, совсем не следует, что здоровым людям нельзя есть чернику. Наоборот, черничный кисель можно подавать и к общему столу, как вкусный десерт.

Хороши черничное варенье, черничное пюре, сок из черники. Жители северных районов Союза считают, и не без основания, что пирог, ватрушки и пирожки с черникой вкуснее тех же изделий, приготовленных со всякой другой сладкой начинкой. Да и свежая крупная черника, посыпанная сахарной пудрой, представляет собой отличное сладкое блюдо.

Лучшая черника растет в редких еловых лесах, в траве. Чернику сушат. Сушеной ее продают в плодоовощных магазинах, а часто и в аптеках.

Соседка черники голубика растет преимущественно на торфяниках.

Голубика сходна с черникой, но крупнее ее и отличается голубовато-черным цветом ягод, чем и объясняется ее название.

Голубику используют для изготовления киселей, маринадов, квасов; можно из нее варить и варенье.

ВИНОГРАД

Уже в древние времена широко применяли виноград при лечении самых разнообразных болезней. Целебные свойства винограда широко используются и современной медициной.

Хорошие целебные свойства винограда сочетаются с его прекрасными вкусовыми достоинствами. Свежий виноград принадлежит к числу лучших десертных фруктов, а виноградный сок — наиболее полезный и вкусный напиток. Из винограда изготовляют лучшие вина, а сушеный виноград (изюм, или кишмиш) хорош для компотов и в качестве начинки в кондитерские изделия.

Диэтические и вкусовые достоинства винограда определяются высоким содержанием в нем наиболее легко усвояемых форм сахаров, полезных для организма минеральных солей, органических кислот и витаминов. В винограде содержится 15–20 % сахара, 0,8 % органических кислот, 0,5 % различных минеральных солей, 1 % азотистых веществ. Виноград является наиболее богатым источником витамина Р.

К числу лучших столовых сортов винограда относятся: Шасла — ягоды круглой формы, желтовато-зеленые и розовые, ценится как лечебный виноград; Чауш — зеленовато-желтые ягоды конической и немного овальной формы; Мускат александрийский — ягоды желтовато-зеленые, цилиндрической формы; Бакальный — крупные продолговатые ягоды, почти белые, с желтоватым оттенком; Хусайне — известный под названием «дамские пальчики» (из-за длинной, овальной формы ягод светлозеленого цвета), Асма — ягоды темнокрасные и даже почти черного цвета, Изабелла — ягоды черного цвета с сильным характерным ароматом, Шабаш — поздний сорт винограда, ягоды светлозеленые, несколько грубоватые, но хорошо выдерживающие перевозку и хранение.

В прошлом виноград выращивался только на юге — в Крыму, Средней Азии, на Кавказе, в южных районах Украины, в Молдавии.

И. В. Мичуриным выведены морозостойкие сорта винограда; некоторые из них вызревают даже в Московской области.

МАЛИНА И ЕЖЕВИКА

Самый лучший сорт садовой малины — «Усанка». Эта, густо опушенная, крупная ягода (до 5 г) очень хороша и для варенья, и в свежем виде.

Из других сортов садовой малины отметим «Новость Кузьмина», «Мальборо».

И. В. Мичурин создал замечательный, очень урожайный сорт малины из ежевики, у которой крупные (до 10 г) сочные кисло-сладкие ягоды.

Садовой малины мало, а садовой ежевики почти нет. Большей частью и та и другая ягода растет дикой в лесу.

Из малины и ежевики варят варенье, они входят в рецептуру приготовления плодо-ягодных вин, наливок и настоек. Малину, кроме того, сушат. Малиновое варенье или настой сушеной малины служит лекарством при простудах.

ПОЛЕНИКА

Поленика — дикая северная ягода из рода малиновых (малиновые ягоды: малина, ежевика, куманика, морошка, поленика, костяника). Она темно-вишневого цвета, похожа на мелкую малину, у нее ананасный аромат; хороша поленика для варенья, наливок, изготовления вина, ликеров.

Поленику в довольно большом количестве культивируют в садах наших северных районов.

ОБЛЕПИХА

Облепиха — небольшая, желтая с красным румянцем, сибирская ягода, по форме круглая или яйцевидная, на вкус кисловатая, запахом напоминающая ананас.

Собирают облепиху глубокой осенью, после того как она подмерзнет. Эта ягода богата витаминами С и В, а также каротином (провитамином А). Она имеется не только в Сибири, где растет большими массивами, но ее можно встретить и на Северном Кавказе, и в Закавказье; есть также и культурная, садовая облепиха.

Из облепихи готовят желе, кисели, изготовляют вино, наливки, настойки («Облепиховая»), ее соки входят в рецептуру некоторых ликеров.

ВАРЕНЬЕ ГЛАВКОНСЕРВА

Заводы Главконсерва изготовляют варенье из земляники, клубники, ежевики, крыжовника, черешни, слив, абрикосов, персиков, черной смородины, клюквы, брусники, яблок, груш, айвы, инжира, мандаринов, апельсинов, лимонов и многих других садовых и дикорастущих фруктов и ягод.

Для варенья специально отбираются самые лучшие, только высокосортные фрукты и ягоды, в наиболее благоприятной для приготовления варенья стадии зрелости.

Кроме фруктово-ягодного консервные заводы варят варенье из дыни, зеленых грецких орехов и лепестков чайной розы.

Варенье из лепестков розы очень ароматно, своеобразно по вкусу и внешнему виду. Его варят из молодых, нежных лепестков. Варенье «Роза» можно подавать к чаю, добавлять к мороженому, пломбиру и кремам.

Варенье «Орехи» варят из зеленых грецких орехов, снятых с дерева в стадии молочной зрелости, когда они наиболее богаты витамином С. Для улучшения аромата и вкуса в сироп добавляют корицу, гвоздику, кардамон. Получается своеобразное, оригинальное по вкусу и аромату варенье, которое особенно популярно в Закавказье.

ГРИЛЬЯЖ

Грильяж — название конфет, приготовленных из карамельной массы, смешанной с рублеными орехами, миндалем или арахисом.

ИРИС

Так называют самую распространенную разновидность молочных конфет.

В рецептуру ириса входят молоко, сливочное масло, сахар. Ирис — любимое лакомство детей.

БЕЛЕВСКАЯ ПАСТИЛА

Белевская пастила (названная так по городу Белеву, Тульской области, где ее впервые стали вырабатывать) представляет собой

подсушенную, взбитую с сахаром и яичным белком мякоть печеных яблок, сложенную слоями. Пастила эта имеет вид пирогов или рулетов.

КРЫЖОВНИК

Крыжовник для варенья снимают с кустов не совсем зрелым. К столу подают мягкий, зрелый крыжовник темнокрасного или зеленовато-желтого цвета.

Лучшие сорта крыжовника: Финик зеленый, Варшавский, Зеленый бутылочный, Пятилетка. В них от 8,7 до 9,5 % сахара. Надо знать, что крыжовник богаче всех других ягод и фруктов (кроме черной смородины) витамином С, которого в нем значительно больше, чем в мандаринах, вдвое больше, чем во всех других ягодах, и намного больше, чем в яблоках, грушах и других фруктах.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

ВАРЕНЬЕ ИЗ МОРОШКИ

1 кг морошки промыть в миске, сложить в решето, затем под струей холодной воды, повертывая решето, промыть всю ягоду и дать воде стечь. В сахар (1 кг) влить воду, размешать, поставить на огонь, помешивая, пока сироп не вскипит; после этого всыпать ягоду и варить 30 минут. Затем ягоду протереть сквозь волосяное сито, положить в таз и варить 10 минут.

ВАРЕНЬЕ ИЗ МОРКОВИ С ЛИМОНОМ

1 кг моркови вымыть, сварить, очистить, красиво нарезать и посыпать сахаром (1 кг). Взять лимон, острым ножом снять корку, обварить ее кипящей водой (воду слить). Обваренную корку нарезать и поставить варить в сахарной воде на 1 час (до мягкости). Мякоть лимона, нарезанную тонкими кружками, положить в приготовленную морковь, туда же положить отваренные лимонные корки. Все это варить, пока сироп не сделается густым, а морковь прозрачной.

ВАРЕНЬЕ-ЖЕЛЕ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

Размять 1 кг красной смородины, влить стакан воды, вскипятить, процедить сквозь марлю, хорошо отжать сок. В сок всыпать 1 1/4 кг сахара и варить на сильном огне 30 минут (с момента закипания), после чего сделать пробу: влить ложку сока на тарелку; если сок через 10 минут сгустится, значит желе готово, если же сок останется жидким, то нужно варку продолжать. Желе должно получиться густое, как обычное желе с желатиной. Готовое желе охладить и переложить в банки.

ВАРЕНЬЕ ИЗ РЯБИНЫ

1 кг рябины, снятой после первых морозов, очистить, промыть, залить холодной водой и дать постоять сутки; затем ягоды откинуть на решето, дать стечь воде, опять залить холодной водой, повторив это 2-3 раза. В сахар (1 1/2 кг) влить воду, сварить сироп и, залив рябину горячим сиропом, вынести на лед на 1 сутки. Через сутки ягоды вынуть шумовкой и варить сироп 20 минут, затем рябину опустить в сироп и варить на умеренном огне 20–25 минут, пока сироп не станет густым, а ягода блестящей. Переваривать рябину не следует, так как ягода теряет сочность, делается сухой и невкусной.

КЛЮКВА И БРУСНИКА

На большей части территории Советского Союза, вплоть до берегов Северного Ледовитого океана, всюду, где есть моховые болота и мох, обильно растет клюква — очень вкусная кислая ягода, в которой до 6 % сахара и до 3,4 % кислот (в том числе очень ценной лимонной кислоты).

Из клюквы варят варенье, кисель (лучший из всех киселей); из нее готовят морс, сок, экстракт.

Клюкву заготовляют осенью и весной. Вкуснее всего клюква подснежная, которую собирают весной, как только стает снег. В этой весенней клюкве меньше кислоты и больше сахара, но зато меньше, чем в осенней, витамина С.

Сходна с клюквой и растет в тех же местах другая дикая северная ягода — брусника. Брусника слаще клюквы, в ней больше сахара (до 8,7 %) и меньше кислот (2 %).

Моченая брусника служит прекрасной приправой к мясу, птице и дичи.

Как и из клюквы, из брусники варят варенье, готовят морс, сок («брусничная вода»). Врачи-диэтологи утверждают, что брусника, как и клюква, не только полезная, но в некоторых случаях и целебная ягода.

Наиболее крупная и сладкая брусника растет в сосновых лесах.

ГРИБЫ

ГРИБЫ БЕЛЫЕ ГРИБЫ ПОДОСИНОВИКИ И ПОДБЕРЕЗОВИКИ ТРЮФЕЛИ МАСЛЯТА ЛИСИЧКИ

Наши леса очень богаты грибами. Лучший из них — гриб боровик.

Его называют чаще белым, потому что он — единственный из грибов, который остается белым после сушки, тогда как остальные грибы в сушке чернеют.

Грибы весьма питательны, потому что в них много белка (в сухих белых — около 30 %).

Вслед за боровиками по качеству идут: подосиновик, подберезовик, груздь, масленок, рыжик, опенок.

Грибы свежими можно сохранять не больше суток, так как в них могут образоваться вредные для здоровья вещества, поэтому их через 3–4 часа после сбора консервируют — сушат, солят, маринуют.

Сушить можно все грибы, кроме пластинчатых (опенки, лисички, грузди и др.).

В засолке хороши грузди и рыжики. В маринаде отличаются отменным вкусом молодые белые грибы, а также молодые подберезовики и подосиновики.

В течение всего года в плодоовощных магазинах имеются в продаже сушеные, маринованные и соленые грибы.

Грибные блюда, и в частности грибной суп, не только питательны, полезны, но и очень вкусны.

Заметим, что сушеные грибы значительно лучше усваиваются, если они измельчены в виде порошка.

Изучите таблицу грибов, помещенную в нашей книге. Эта таблица поможет вам отличать съедобные грибы от несъедобных.

При сборе грибов рекомендуем также руководствоваться опытом местного населения, которому хорошо известно, какие из имеющихся в данном районе грибов являются доброкачественными, а какие — ядовитыми, непригодными в пищу.

ГРИБНАЯ ИКРА

Грибную икру готовят из разваренных и измельченных сушеных грибов, смешанных с соусом из томата-пюре, растительного масла, муки, соли, пряностей.

Для длительного хранения грибную икру расфасовывают в

стеклянные банки, закупоривают и стерилизуют.

БЕЛЫЕ ГРИБЫ

Любители и знатоки очень высоко ценят молодые белые грибки — боровички из-под ельника.

И, действительно, это лучшие из белых грибов. И в маринаде, и жареными, и в грибном соусе, и в грибном супе они исключительно вкусны.

У молодых белых грибков не только замечательный вкус, но и весьма привлекательный вид.

Вообще, надо сказать, что всякие белые грибы, за исключением старых и перезревших, очень вкусны и помогают приятно разнообразить питание.

Имеются вредные грибы, похожие на белые — белая поганка. Поганка отличается тем, что надлом у нее быстро синеет или краснеет, чего у боровика не бывает. У губчатого слоя поганки — розовый, красный или коричневый цвет, а у боровика — сначала белый, позже — желтый с зеленым оттенком.

Белый гриб растет в наших лесах почти повсюду. Особо высоко ценятся белые грибы из ярославских и северокавказских лесов.

Плодоовощные предприятия выпускают в продажу белые грибы сушеные и маринованные. Белые маринованные грибки, расфасованные в небольшие банки, — исключительно вкусная закуска.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

БОРОВИЧКИ ЖАРЕНЫЕ С ЛУКОВОЙ ПОДЛИВКОЙ

1 кг свежих молодых боровичков вымыть, обсушить шляпки, посолить и жарить в течение 15 минут на сковороде с сильно нагретым маслом, часто помешивая; затем снять и поставить в теплое место. В разогретое масло положить нашинкованный лук (20 г), посолить его и тушить до мягкости, после чего добавить стакан сметаны, вскипятить и полученной подливкой залить грибы.

БЕЛЫЕ ГРИБЫ ПОД СОУСОМ

Взять грибов белых, сварить и изрезать штуками, положить в кастрюльку луку с маслом, залить сливками и дать кипеть; потом положить зеленого луку, гвоздики и, уварив хорошенько, подавать в соуснике на стол.

(«Новейшая и полная поваренная книга», 1790)

ПОДОСИНОВИКИ И ПОДБЕРЕЗОВИКИ

В маринаде молоденькие подосиновые и подберезовые немногим уступают белым грибам.

Подосиновый гриб называют еще красным по яркокрасному, буро-красному, желто-красному, красно-коричневому цвету его шляпки. У этого гриба губка сначала белая, позднее становится буро-серой, а ножка — цилиндрическая, довольно высокая, белая, с сеткой темных чешуек.

Мякоть подосиновика белая, на изломе слегка краснеющая или синеющая. Подосиновым этот гриб называют потому, что чаще всего его можно найти в лиственных лесах, поближе к осине, да и шляпка его окрашена под красный осенний осиновый лист.

Подберезовик — ближайший сосед подосиновика. Шляпка у него в раннем периоде выпуклая, твердоватая, позднее плоская, мягкая, по цвету бурая и темнобурая. Губчатый слой подберезовика сначала белый, позднее грязно-серый, на ножке — темные чешуйки. Мякоть белая, на изломе не темнеет, но при кулинарной обработке становится черной.

Ложные подосиновые и подберезовые грибы отличаются от хороших розовым, красным, желтым, красно-коричневым цветом губчатого слоя, желтой или красной сеткой на корешке.

ГРУЗДИ

Хороши соленые грузди — одна из лучших грибных закусок. Отличительные признаки груздей: шляпка воронкообразная (у молодых плоская), белая или желтоватая, пластинки частые, ножка плотная, одного цвета со шляпкой, мякоть ломкая, белая (бывает зеленоватая), млечный сок — острый, едкий.

Растет груздь преимущественно в хвойных лесах. Попадается гриб, похожий на груздь, но с редко сидящими пластинками; такой гриб вреден, в пищу не годен, его следует выбросить.

ТРЮФЕЛИ

Трюфели — подземные грибы, они растут в земле на глубине 10–20 см. Трюфели бывают белые и черные. Черные трюфели растут у нас на юге, среди дубов и буков, а белые — севернее, преимущественно в березовых рощах, а также среди ольхи и орешника. Белые трюфели — желтоватого, охристого цвета, по форме и величине напоминают картофель. На разрезе этот гриб белый.

Черный трюфель представляет собой темный, почти черный клубень; мясо у него сначала светлое, затем темнеет (до фиолетово-черного цвета с белыми прожилками).

Надо иметь в виду, что существует ложный трюфель — очень опасный гриб желтовато-серого или красновато-бурого цвета. Трюфели отыскивают с помощью специально дрессированных собак, которые находят эти грибы по запаху. К поискам трюфелей приучают и свиней.

ОПЕНКИ

Если вы бывали в лесу в погожий день поздней осени, вы, наверное, заметили на пнях, на крупных, выступающих из земли, корнях целые выводки молоденьких, скромных на вид грибков. Это — опенок, хорошие, вкусные грибы, которые солят, маринуют, жарят в масле и сметане.

У опенка почти плоская, цвета охры (но не яркая) шляпка, пластинки редкие, наверху плотной ножки кольцо-манжетка, мякоть белая, на вкус слегка кисловатая, с приятным запахом.

Опенки — грибы поздней осени. Бывают и летние опенки, но они намного хуже, и их не стоит собирать.

Хорошие опенки легко спутать с ложными, ядовитыми, поэтому следует хорошо запомнить, что ложные опенки по окраске значительно ярче хороших, у них (у ложных) нет чешуйки на шляпке, на полой ножке нет манжетки, мякоть желтая (а не белая, как у хорошего опенка), вкус у мякоти горький.

МАСЛЯТА

В хвойных лесах, на полянках, на порубках, в горелых местах, у обочин лесных дорог многочисленными выводками растут маслята — низкорослые грибы, с плотной, плоско-выпуклой шляпкой, сверху желтоватой или красно-бурой, снизу — бледно

или яркожелтой (либо коричнево-желтой).

От утренней росы и, вообще, от сырости шляпки маслят бывают сплошь покрыты слоем слизи, а молодые маслята слизятся во всякую (даже в сухую) погоду.

Перед варкой некоторые предпочитают снимать верхнюю тонкую пленку со шляпки маслят.

Вкуснее всего маслята жареные. Молодые маслята можно также мариновать.

Надо уметь отличать негодные, но похожие на маслята грибы. Их признаки: изменение цвета на изломе и красноватый губчатый слой.

ШАМПИНЬОНЫ

В южных районах нашей страны на полях, выгонах, в садах, в лесах растут шампиньоны — белого, сероватого или желтоватого цвета грибы, с мясистой, сначала яйцевидной, а позднее плоско-выпуклой шляпкой.

Многие по незнанию считают эти грибы бросовыми, принимают их за поганки, у которых шляпки всегда с зеленоватым оттенком, в то время как шляпка шампиньона зеленоватого оттенка никогда не имеет. Между тем, знатоки ценят шампиньоны наряду с трюфелями и не ниже белых грибов.

Шляпка у шампиньона всегда гладкая. Пластинки нижней части шляпки в раннем периоде — телесно-розового цвета, а позднее — красно-бурые, но бывают и черно-бурые (но совсем черные пластинки — признак перезрелости и негодности гриба).

Ножка шампиньона плотная, без пустоты, на ножке, ближе к шляпке кольцевидная манжетка (остаток пленки, соединявшей шляпку с ножкой); мякоть белая, на изломе слегка краснеет. У мякоти хороший приятный запах, а на вкус она сладкая.

В отличие от других грибов, которые растут только в лесах и на лугах, шампиньоны можно разводить в течение всего года в особых помещениях шампиньонницах.

ЛИСИЧКИ

Лисички — единственные грибы, которые не бывают червивыми. Это качество особо привлекает к ним любителей грибных блюд.

Лисички хороши жареными в сметане; их также солят. Лисички — небольшие грибки, довольно мясистые, ломкие, цвета

яичного желтка; шляпка у них в раннем периоде выпуклая, позднее воронкообразная, пластинки редкие, книзу ножка тоньше; мякоть светло-желтая, с приятным запахом.

Нередко попадается очень яркий, красновато-оранжевый, похожий на лисичку грибок с крупными и частыми красно-оранжевыми пластинками, с пустотелым корешком: это — ложная лисичка, вредный, несъедобный гриб.

ВРЕДНЫЕ ГРИБЫ

Наиболее вредными и ядовитыми грибами считаются: 1) бледная поганка, или белый мухомор, 2) мухомор, 3) мухомор пятнистый, 4) мухомор серый и красноватый, 5) строчок подозрительный, 6) сыроежка ядовитая, 7) сыроежка пурпуровая, 8) сатанинский, или чортов, гриб, 9) ложный опенок.

Надо, кроме того, знать, что нельзя употреблять в пищу перезревшие, старые, размякшие грибы — в таком состоянии и у хороших грибов могут образоваться вредные для здоровья вещества.

КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

МОРОЖЕНОЕ КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ: «МИГДАЛЬНЫЙ ПИРОГ» ХАЛВА ВОСТОЧНЫЕ СЛАДОСТИ ШОКОЛАД «ДЕТСКАЯ ПИТАТЕЛЬНАЯ МУКА» ЛЕКАРСТВЕННЫЕ КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

МОРОЖЕНОЕ

Сливочное, молочное, фруктово-ягодное мороженое, пломбиры, торты из мороженого вырабатывают из очень вкусных, питательных смесей, куда входят в различных сочетаниях и пропорциях, согласно утвержденной рецептуре, сливки, молоко, сахар, какао, шоколад, ягоды, фрукты, плодо-ягодные соки, миндаль, орехи, ваниль, ванилин и другие продукты.

Молочное и сливочное мороженое поступает в продажу в широком ассортименте: ванильное, шоколадное, ореховое, миндальное, с цукатами и др.

Сливочное мороженое содержит 10 % молочного жира и 16 % сахара; молочное мороженое — 3,5 % жира и до 20 % сахара; в шоколадном мороженом — 6 % шоколада или до 2,5 % какао-порошка.

В состав орехового или миндального мороженого входит поджаренное ядро ореха или миндаля (в виде крошки или протертое) в количестве от 6 до 10 % к весу всей замороженной смеси.

Мороженое фруктово-ягодное (малиновое, клубничное, вишневое, абрикосовое и др.) вырабатывают только из плодов и ягод или из натуральных плодо-ягодных соков, пюре; в нем содержится 27–30 % сахара и 20–30 % плодов и ягод.

Большой популярностью среди потребителей пользуются так называемое «эскимо», порционное мороженое на вафлях и в вафельных стаканчиках, а также пломбирные торты и пирожные.

«Эскимо»- это покрытое шоколадной глазурью сливочное мороженое, которому придается цилиндрическая форма.

Пломбиры очень вкусны и питательны, в них содержится 15 % молочного жира. Пломбиры бывают сливочно-ванильные, шоколадные, ореховые, миндальные, с цукатами, с ягодами.

В кондитерской промышленности принята следующая классификация изделий: карамель, пастила, мармелад, шоколад, конфеты, драже, халва, кондитерские мучные изделия — печенье, вафли, пряники, торты, пирожные.

Для всех этих изделий применяют разнообразные виды начинок: фруктово-ягодные, медовые, ликерные, молочные, помадные, сбивные (из взбитых яичных белков), прохладительные (смесь сахарной пудры с кокосовым маслом, с добавлением кислоты), марципановые (сахарная пудра с сырым тертым орехом), ореховые (сахар с обжаренным тертым орехом) и шоколадные.

Успехи сельскохозяйственной науки и колхозной практики, разнообразие природных и климатических условий нашей страны позволяют снабжать предприятия кондитерской промышленности наилучшим натуральным сырьем.

Наши кондитерские фабрики оборудованы машинами-автоматами и контрольно-измерительными приборами, обеспечивающими безукоризненную чистоту и точное соблюдение установленной рецептуры.

В кондитерском производстве используют сахар, муку, патоку, мед, орехи, фрукты, ягоды, молоко, масло, различные жиры, яйца, какао-бобы, кофе, вина, ликеры, пряности, ароматические вещества, пищевые кислоты.

Упакованные в изящные коробки, завернутые в красивые этикетки шоколад и конфеты, печенье, мармелад и пастила являются желанным подарком и приятно украшают любой стол.

ПЕЧЕНЬЕ И ВАФЛИ

Печенье приготовляется кондитерскими фабриками из пшеничной муки тонкого помола с добавлением сахара, масла, яиц, молока и других высокопитательных продуктов.

Упакованное в пачки или в художественно оформленные коробки, печенье очень удобно в дороге, оно долго остается свежим, совершенно не черствея.

Хороши также вафли с кремовыми, помадными, ореховыми, шоколадными, фруктовыми начинками.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

«МИГДАЛЬНЫЙ ПИРОГ»

Возьми муки и, положивши ее на стол, сделай по середине ямку, положи туда кусок масла, четыре яйца, щепоть соли, четыре фунта мелкого сахару, шесть унций сладкого мигдалю, весьма мелко истолченного, меси все вместе и сделай обыкновенный пирог, пожарь его и загласируй сахаром и поджаренной мукой.

(«Новейшая и полная поваренная книга», 1790)

«КАК ДЕЛАТЬ СЛИВОШНЫЕ ВАФЛИ»

На бутылку хороших сливок должно взять полфунта муки крупичатой, сливки сперва особо взбить, чтобы были гораздо густы, потом всыпать муку в оные взбитые сливки, и еще вместе все веничком хорошенько побить, тогда уже из оного раствора или теста можно печь вафли; и когда они поспеют, то сахаром обсыпать и подавать.

(«Новейшая и полная поваренная книга», 1790)

МАРМЕЛАД

Мармелад изготовляют из фруктово-ягодного пюре, сахара и ароматических веществ. Мармелад обладает очень нежным и приятным вкусом, его рекомендуют вводить в пищевой рацион детей.

ХАЛВА

Халва — одно из самых популярных лакомств. Она готовится из взбитой карамельной массы (сильно уваренный сахаро-паточный сироп), смешанной с растертыми обжаренными ядрами орехов, арахиса, подсолнечных или кунжутных семян.

В зависимости от исходного сырья, использованного на изготовление халвы, ее называют подсолнечной, арахисовой, ореховой, тахинной.

Халва вырабатывается в разнообразном ассортименте, так как каждый из перечисленных видов халвы можно приготовить с различными добавлениями с ванилином, с какао-порошком (шоколадная халва), с миндалем, цукатами, изюмом и т. п.

Помимо того, что халва очень вкусна, она весьма питательна, так как в ней до 30 % растительного масла, 50 % углеводов, 10 % белков и незначительное количество воды (4 %).

КУНЖУТ И ТАХИННАЯ ХАЛВА

Кунжут — масличное растение, культивируемое в Средней Азии, в Закавказье и на юге Украины.

Из кунжутных семян вырабатывают масло и, кроме того, кунжутные сливки — основу тахинной халвы.

Кунжутные сливки получаются следующим образом: семена кунжута освобождают от оболочек, поджаривают и тщательно растирают, чтобы получился продукт, по консистенции похожий на сливки; это и есть кунжутные сливки. Карамельная масса, взбитая вместе с тахинным маслом, дает тахинную халву.

ВОСТОЧНЫЕ СЛАДОСТИ

В кулинарии народов Советского Востока немало очень хороших блюд и особенно своеобразных по вкусу сладостей.

Восточные сладости производят кондитерские, хлебопекарные и консервные предприятия пищевой промышленности.

В богатом ассортименте этих изделий больше 70 наименований; из них наиболее известны различные сорта рахат-лукума и халвы, нуга, чучхела, козинаки, пахлава, рулет ореховый. Хороши также кета карабахская, бады и многие другие восточные сладости, каждая из которых вкусна по-своему.

ТОРТЫ И ПИРОЖНЫЕ

Торты и пирожные — самый изысканный готовый десерт. Сахар, сливочное масло, фрукты, яйца, орехи, ликерные вина служат сырьем для изготовления пирожных и тортов и гарантируют приятный и нежный вкус, высокую питательную ценность этих превосходных кондитерских изделий.

КАРАМЕЛЬ

Оболочка для карамели изготовляется увариванием сахаро-паточного сиропа с последующим добавлением пищевых кислот, красящих и ароматических веществ.

Кондитерские фабрики выпускают леденцовую карамель без начинки с приятным кисловатым вкусом и многочисленные сорта карамели с разнообразными начинками: фруктово-ягодными,

ликерными, шоколадными, медовыми, сливочными, помадными, ореховыми.

МАРЦИПАНЫ И ЦУКАТЫ

Марципаны — смесь сахарной пудры с протертым миндалем, абрикосовым ядром или орехами, с добавлением, в зависимости от рецептуры, цукатов и вина.

Цукатами называются целые или нарезанные кусочками фрукты, проваренные в сахаро-паточном сиропе, а затем подсушенные.

Сухое варенье (его еще называют «Киевским сухим вареньем») — это те же сваренные в сахарном сиропе и подсушенные фрукты, по пересыпанные сахарным песком.

ШОКОЛАД

Шоколадный набор в художественно оформленной сюрпризной коробке прекрасный подарок.

Шоколадные конфеты в шоколадном наборе изготовляются с начинками из миндаля, орехов, первоклассных фруктов, ягод, сливочных кремов, из цукатов, ликеров и вин лучших марок.

Шоколад без начинки в этом наборе — изящный по форме, чаще всего фигурный и наиболее тонкий по вкусу и аромату.

Шоколад — великолепный десерт. Это — любимое детское лакомство. Ввиду высокой калорийности он незаменим для путешественников и спортсменов.

Детям доставляет большое удовольствие плитка шоколада с занимательной картинкой или небольшим стихотворением на этикетке.

Фигурный шоколад — шоколадные зайцы, слоны, шоколадные автомобили и т. п. — пользуется большим успехом у детей.

Шоколад вырабатывают из высокосортных какао-бобов, сахарной пудры, с добавлением молока, миндаля, орехов или цукатов.

Благодаря тонкой разработке и введенным в рецептуру высококачественным вкусовым добавкам шоколадные конфеты справедливо считаются одним из самых вкусных и нежных кондитерских изделий.

Помимо шоколада, для изготовления шоколадных конфет используют сахар, миндаль, орехи, фрукты, ягоды, молоко,

яичный белок, ароматические вещества.

«ДЕТСКАЯ ПИТАТЕЛЬНАЯ МУКА»

«Детская питательная мука», приготовленная из высшего сорта пшеничной муки, сахара, яиц, молока, сливочного масла, замечательный, превосходно усваиваемый, высокоценный продукт, специально вырабатываемый пищевой промышленностью для детей, в том числе и для самых маленьких.

В заботе о здоровье детей заводские коллективы с особым вниманием относятся к выработке этой муки, точно соблюдая как установленную рецептуру, так и все — в данном случае особенно повышенные — требования лабораторного, техно-химического и санитарно-гигиенического контроля сырья, полуфабрикатов и готовой продукции.

Способы употребления «Детской питательной муки» многообразны. Самый простой из них состоит в том, что на 3–4 столовых ложки молока, воды или бульона кладут чайную ложку муки и доводят до кипения, непрерывно помешивая.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

Чтобы облегчить, особенно детям, прием некоторых лекарств, кондитерская и витаминная промышленность вырабатывает лекарственные кондитерские изделия.

В ассортименте этих изделий — витаминное драже, эвкалипто-ментоловая карамель, чернично-яблочный джем, мятное драже, мятные лепешки, шоколад с орехом «кола» и др.

ВИНА

СТОЛОВЫЕ ВИНОГРАДНЫЕ ВИНА МАДЕРА И ХЕРЕС О СТАРЫХ И МОЛОДЫХ ВИНАХ КАКИЕ ВИНА К КАКИМ БЛЮДАМ ПЛОДО-ЯГОДНЫЕ ВИНА ЛЕЧЕБНЫЕ ВИНА ЛИКЕРЫ, НАЛИВКИ, НАСТОЙКИ ПИВО КОНЬЯКИ ШАМПАНСКОЕ

СТОЛОВЫЕ ВИНОГРАДНЫЕ ВИНА

И белые, и красные, и розовые столовые виноградные вина — это только перебродивший сок винограда без каких-либо добавлений и примесей. Крепость столового вина, обычно, не превышает 10–12 гр., сахара в них почти нет (не больше 0,2 %), их поэтому называют еще сухими.

За крайне редким исключением, виноградный сок бесцветен как у светлых, так и у темных сортов винограда. Цвет вину сообщают красящие вещества, находящиеся в кожице винограда.

У белого столового вина цвет — от золотисто-соломенного до чуть-чуть желтоватого, у красного — от фиолетово-красного до темногранатового, у розового — от светлого до темнорозового.

Одними из самых лучших первоклассных столовых вин справедливо считают вина Кахетии (Восточная Грузия). Эти вина успешно соперничают с винами наиболее прославленных французских марок и часто превосходят их. Еще А. С. Пушкин писал в «Путешествии в Арзрум», что кахетинские вина прекрасны, что они «стоят некоторых бургонских».

Столовые вина Кахетии приготовлены из превосходных, главным образом местных сортов винограда — Саперави, Ркацители, Мцване, и имеют после выдержки очень тонкий букет и вкус.

Название свое столовые вина получают либо по винограду, из которого они сделаны (Рислинг, Каберне), либо по району, где вырос виноград и выработано вино (Грузинское вино N 8 и др.), либо по обоим этим признакам (Абрау-Рислинг, Анапа-Рислинг).

Десертные вина чаще всего именуются по типу вина: портвейн, малага, мадера, херес, токай и др.

Сортовые вина вырабатываются всегда из одного и того же сорта винограда; в их вкусе может быть некоторая разница, в зависимости от климатических условий года сбора урожая винограда.

Для выработки вин всегда определенного вкуса и букета, присвоенных данной марке, применяют купажирование — смешивание различных виноматериалов с целью получения вина нужного вкуса и тона.

Столовые вина выпускают преимущественно сортовыми, а

десертные — купажными.

В Грузии и далеко за ее пределами славятся вина, приготовленные по кахетинскому способу, сущность которого в том, что раздавленные гроздья винограда (давят всю гроздь вместе с гребнем, кожицей и косточками) перебраживают в больших, зарытых в землю, глиняных кувшинах. У кахетинского вина — терпкий вкус от дубильных веществ, содержащихся в гребне и косточках винограда, и очень своеобразный, приятный аромат. Вина эти носят названия «Грузинское вино N 8», «Грузинское вино N 12» (белые) и «Грузинское вино N 5» (красное).

Весьма хороши красные столовые вина Азербайджана из сортов винограда Тавквери и Матрасса (их названия «Матрасса» и «Шамхор»).

Отличные столовые вина из винограда сорта Рислинг дают винодельческие районы Черноморского побережья Северного Кавказа (районы Новороссийска, Анапы). Среди этих вин на первом месте «Абрау-Рислинг», «Анапа-Рислинг».

Необходимо также отметить высокие качества легких белых столовых вин Молдавии.

МУСКАТЫ

Десертные вина Южного берега Крыма, особенно мускаты (розовые, белые, черные) и токай, являются наилучшими, нигде в мире непревзойденными винами этих марок.

Особенно славится заслуживший мировую известность крымский мускат «Красный камень». Букет этого вина, с чуть цитронным оттенком, напоминает тончайшее благоухание горных лугов.

В букете черного муската преобладают нежные тона полевой ромашки, а мускат розовый пропитан тонким ароматом чайной розы.

Помимо крымских мускатов следует отметить, как очень хорошие, мускаты Армении.

ПОЛУСЛАДКИЕ ВИНА

Как показывает само название, полусладкие вина — это как бы средние между столовыми, сухими, винами и винами десертными, сладкими; в них преобладает сладкий вкус.

Полусладкие вина бывают белые (цвет светлосоломенный) и

красные (цвет фиолетово-гранатовый), их крепость не превышает 15 гр., а содержание сахара в них колеблется от 3 до 10 %.

Наиболее характерным для полусладких является вино типа «Шато-Икем», «Барзак», а также грузинские вина N 11, 19 (белые) и N 20, 21, 22 и 24 (красные).

МАДЕРА И ХЕРЕС

Разнообразие климатических и природных условий нашей страны дает возможность вырабатывать вина разных категорий и марок.

Уже в течение нескольких лет в Аштаракском районе Армении из сортов винограда Харджи и Чилар делают хороший херес. В этом вине — очень тонкий фруктовый букет с легким привкусом орехов.

Херес из Армении настолько хорош, что виноделы говорят о хересном направлении армянского виноделия наряду с коньячным.

Вырабатывается херес и в некоторых винодельческих районах Туркмении, Крыма, Узбекистана.

Мадеру лучшего, действительно, превосходного качества вырабатывают в Крыму и в Армении: в Крыму из сортов винограда Серсиаль и Верделью, а в Армении из сорта Харджи.

Главное в процессе выработки мадеры, этого отличнейшего десертного вина, состоит в том, что вино его выдерживается в бочках при высокой температуре в специальных камерах — «мадерниках» или на солнце, а затем еще несколько лет — в винных подвалах. Высшего сорта мадеру выдерживают до 10 лет и дольше.

ДЕСЕРТНЫЕ ВИНА

Ликерные десертные вина содержат большое количество сахара (свыше 20 %), что достигается завяливанием винограда, предназначенного для их выработки.

Виноград для этого завяливается либо еще на кустах, либо после его сбора — в специальных помещениях.

Для увеличения сахаристости мускатных вин недели за две до сбора винограда подкручивают черенок виноградной грозди у его основания, что уменьшает приток воды к ягодам, и концентрация сахара в них увеличивается.

При выработке малаги к виноматериалам из завяленного

винограда прибавляют, кроме того, сгущенного выпаркой (т. е. очень сахаристого) сусла.

Наиболее характерными являются такие десертные вина, как крымские портвейны «Массандра», «Ливадия», «Южнобережный белый портвейн», грузинские портвейны и десертные вина, крымский «Токай», превосходные вина Туркмении «Тер-Баш» и «ЯсманСалык», отличное армянское вино «Айгешат», азербайджанское «Акстафа», узбекские вина «Алеатико» и «Узбекистон».

О СТАРЫХ И МОЛОДЫХ ВИНАХ

На качество и букет виноградного вина оказывают влияние климатические условия и особенности того сельскохозяйственного года, в течение которого созревал урожай винограда.

Бывают годы, климатические условия которых в большей или меньшей мере благоприятны для урожая винограда и, следовательно, для виноделия.

Потребитель замечает наиболее ему понравившееся вино определенного года и может затем приобрести именно это вино.

Год на этикетке бутылки также говорит о сроках выдержки. Неверно представление о том, что чем старше вино, тем оно лучше. Вино живет, в нем происходят очень сложные биохимические процессы, оно меняется — формируется, созревает, стареет и распадается — умирает, причем у отдельных сортовых групп вина для каждой из этих стадий имеются свои сроки.

Есть долголетние вина, но нет вина вечного. Имеются вина, которые хороши совсем молодыми, еще неперебродившими. В Грузии такие молодые вина очень популярны в народе.

Легкие, белые, некрепкие вина, такие, как «Садилы» («Азсовхозтрест»), «Абрау-Рислинг», украинское вино из сорта винограда Рислинг — «Наднепривске», а также грузинские белые столовые вина из сортов винограда Ркацители и Мцване («Грузинское вино N 1» и «Грузинское вино N 3») созревают и выявляют свои самые лучшие свойства после двух-трех-летней выдержки.

Более экстрактивные столовые красные вина, такие, как «Абрау-Каберне», грузинские красные вина (N 4 и 5), молдавское вино «Каберне», азербайджанское вино «Матрасса», хороши в возрасте 3–4 лет.

Мускаты пьют молодыми (2–3 лет). Впрочем, есть своя

прелесть и у старых мускатов, букет которых теряет мускатные тона и приобретает характерные вкусовые оттенки токая.

Крепкие десертные вина, такие, как херес и мадера, созревают за 3–4 года.

Вино рекомендуется пить не в предельном, а в оптимальном для каждого данного сорта возрасте.

КАКИЕ ВИНА К КАКИМ БЛЮДАМ

Белые столовые вина можно подавать к закуске, к легким мясным и рыбным блюдам.

Красные менее крепкие вина — к баранине, телятине, к дичи и домашней птице, к паштетам.

Кахетинские белые вина незаменимы к шашлыку. Красные крепкие вина — к бифштексу, к свинине, к жирным супам, к фасоли. Полусладкие (типа «Шато-Икем») — к цыплятам, к рыбе под соусом. Ликерные вина подаются к десерту и фруктам.

К мясному или куриному бульону рекомендуется подать херес или мадеру.

Последовательность подачи вин к обеду обычно соблюдается такая: от менее крепких — к более крепким, от сухих — к сладким, от белых — к красным. Летом приятно пить вина менее крепкие, преимущественно белые: зимой — покрепче, главным образом красные.

Вкус вина меняется в зависимости от его температуры. Поэтому желательно красное столовое вино пить при максимально благоприятной для него температуре, для чего его нужно слегка подогреть (до 16–18 гр.), белое же столовое вино хорошо подавать немного охлажденным — до 10–12 гр.

ПЛОДО-ЯГОДНЫЕ ВИНА

Есть своя прелесть, свои достоинства и в хорошем плодо-ягодном, медовом вине и сидре. Знатоки и любители вина весьма ценят и хвалят эти напитки, рекомендуя обогащать ими ассортимент вин, подаваемых к столу.

Различают следующие типы плодо-ягодных вин: столовые, крепкие, сладкие, газированные, медовые.

Столовые плодо-ягодные вина (красное, белое, розовое) изготовляют из смеси различных плодо-ягодных соков. Они, как и столовые виноградные, не содержат сахара, а крепость их колеблется от 9 до 10 гр.

Крепкие плодо-ягодные вина имеют вкус и аромат плодов и ягод, из соков которых они изготовлены. Крепость этих вин 17–18 гр., содержание сахара 7–9 %. Из этого типа плодо-ягодных вин заслуживают быть отмеченными вина: сливовое, клюквенное, брусничное, рябиновое.

Имеются и купажные крепкие и сладкие плодо-ягодные вина, приготовленные купажированием (смешиванием) соков различных плодов и ягод (красное купажное, белое купажное и др.).

Сладкие плодо-ягодные вина отличаются сравнительно высоким содержанием сахара (10–15 %), их крепость не превышает 16 гр. Вкус, аромат, цвет свежей вишни у сладкого вишневого вина; цвет рубиновый, вкус и аромат черной смородины у черносмородинового вина.

Газированные плодо-ягодные вина бывают сладкие и полусладкие. Их крепость 10–11 гр., они газированы углекислотой.

Медовые вина, сладкое и ликерное, вырабатывают из липового или гречишного меда с добавлением плодо-ягодных соков. Крепость сладкого медового вина 16 гр., а содержание сахара в нем 20 %.

Ликерное медовое вино очень сладко, в нем 30 % сахара, а крепость его 14 гр.

Медовые вина имеют золотистый цвет, для них характерны вкус и аромат свежего меда.

Сидр — это не вино, а особый слабоалкогольный (7 гр.), самостоятельного типа напиток.

Сидр вырабатывают из яблочных соков, ему свойственны аромат и вкус свежих яблок, а цвет — золотисто-желтый или зеленоватый.

Сидр выпускают в продажу газированным.

ЛЕЧЕБНЫЕ ВИНА

Натуральное виноградное вино имеет лечебное и профилактическое значение и назначается больным при некоторых заболеваниях и состояниях.

Химический состав вина сложен. Отметим только, что вино содержит органические кислоты, минеральные соли, азотистые, дубильные и пектиновые вещества, витамины группы В, витамин Р (цитрин) и С. В десертных винах имеется еще и некоторое количество очень полезного виноградного сахара. Наилучшими натуральными винами являются кагор, мускаты Крыма и

Армении, а также «Советское шампанское».

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

СУП ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ С МАКАРОНАМИ

Смесь из сухих фруктов (200 г) промыть, положить в кастрюлю и залить 3 л холодной воды на 2–3 часа; затем положить в кастрюлю 1/2 стакана сахара, корицу, гвоздику, накрыть крышкой и варить фрукты на сильном огне 10 минут; после этого поставить их на горячее место плиты. Когда фрукты станут мягкими, снять и охладить. Одновременно 100 г макарон сварить в подсоленной воде до мягкости; промыв макароны кипяченой водой, положить их в супник, добавить 1/2 стакана сметаны, размешать и залить фруктовым отваром.

ЛИКЕРЫ, НАЛИВКИ, НАСТОЙКИ

Самой высшей очистки натуральный спирт, сахар, душистый мед, великолепные плоды и ягоды идут на приготовление ликеро-водочных изделий, выпускаемых в разнообразнейшем ассортименте, в котором насчитывается 45 наименований ликеров и кремов, 31 наименование наливок, 19 наименований сладких и 48 горьких настоек.

Настоенные на травах, цветах, листьях, плодах, косточках, кореньях, приправленные пряностями и специями, горькие настойки имеют приятный вкус и высоко ценятся любителями. Среди горьких настоек, как лучшие, выделяются «Охотничья», «Старка», «Перцовая», «Зубровка», «Анисовая», «Зверобой», «Ерофеич», «Горный дубняк».

Спиртованный натуральный сок фруктов и ягод составляет основу сладких настоек. Они содержат до 32 % сахара, от 20 до 24 % спирта-ректификата. Широко известны рябиновая сладкая настойка и настойка из сибирской ягоды облепихи, по этой ягоде и названная «Облепиховая».

Особо выделяется настойка «Рябина на коньяке», ее готовят из сушеной рябины с добавлением коньяка.

Отменно хороши сладкие наливки, отлично сохраняющие аромат тех фруктов и ягод, из которых они приготовлены: в «Запеканке» — аромат томленой вишни, в «Спотыкаче» — запах вишни и чернослива. Сладкая наливка «Золотая осень» приготовлена на яблоках, айве, алыче; ее отличает присущий ей золотистый цвет осенних листьев.

Хороши наливки «Лявониха», «Крыжачек», «Чайная», «Выставочная» и др. Крепость наливок 18–20 %, сахаристость 27–40 %.

Десертные крепкие напитки — кремы и ликеры — пьют после еды с кофе, чаем, с печеньем; их подают к свежим фруктам, к ягодам.

Ликеры приготовляют на спирте двойной ректификации из отборных ягод, фруктов, их настаивают на травах, кореньях, к ним прибавляют кофе, какао, шоколад, эфирные масла, эссенции из роз, жасмина, сирени.

Ликеры подразделяются на крепкие и десертные. Их готовят густыми, что связано с тем, что в них много сахара (до 55 %).

Из крепких ликеров наиболее известны «Бенедиктин» (крепость 43 %), «Шартрез» (45 %); из десертных — «Кофейный» (30 %), «Розовый» (30 %), «Мятный» (35 %), «Ароматный» (33 %), «Абрикосовый» (30 %), «Одесский» (28 %), «Кизиловый» (27 %),

«Гранатовый» (25 %), «Вишневый» (25 %), «Черносмородиновый» (25 %).

Чтобы получить ликеры тонкого аромата и вкуса, их выдерживают в подвалах от 6 месяцев до 2 лет.

Кремы — разновидность ликеров, от ликеров они отличаются меньшим содержанием спирта (спирта в них до 23 %, в то время как в ликерах — до 45 %) и большим содержанием сахара (до 60 %). Так, крем «Шоколадный» имеет сахаристость 60 % и крепость 23 %, «Рябиновый» — сахаристость 49 %, крепость 20 %.

КЛАССИФИКАЦИЯ ВИНОГРАДНЫХ ВИН

Различают следующие группы виноградных вин: столовые (их крепость 9-14 гр., сахара в них почти нет), десертные крепкие (17–20 гр., содержание сахара 3-13 %), десертные полусладкие (крепость до 15 гр., сахара 3-10 %), десертные сладкие и ликерные (13–16 гр., сахара 16–32 %). Все эти вина по цвету бывают белыми, розовыми или красными.

К игристым винам относятся все сорта «Советского шампанского», а к шипучим (искусственно газированным) — такие вина, как «Багдади», «Эльбрус», «Комета».

Марочными винами называют лучшие, выдержанные вина, вырабатываемые в определенных винодельческих районах из одних и тех же сортов винограда. Марочные вина постоянно сохраняют присущие им вкус и аромат.

Столовые марочные вина выдерживают два-три года, а марочные десертные — от трех до семи лет.

Остальные вина, не отвечающие указанным условиям, но выработанные с соблюдением установленных для них государственных стандартов и выдержанные до одного года, относятся к группе ординарных.

ПИВО

Пиво — старинный народный русский напиток, оно приятно освежает, у него тонкий аромат, хмельная и стойкая густая пена.

Пиво содержит немного спирта (от 1,5 до 6 %) и, если пить его в умеренном количестве, оно полезно всякому здоровому человеку, так как утоляет жажду, повышает аппетит, способствует усвоению пищи. Пиво — весьма ценный пищевой продукт: в нем много питательных веществ, не зря его часто называют «жидким хлебом».

Заводы Главного управления пивоваренной промышленности (Главпиво) вырабатывают пиво в разнообразном ассортименте светлых («Жигулевское», «Рижское», «Московское», «Ленинградское») и темных сортов («Украинское», «Портер», «Карамельное», «Бархатное», «Мартовское»).

Пиво дает хорошую пену, медленно выделяя пузырьки углекислого газа. До розлива его выдерживают в подвалах при низкой температуре (+2 гр.): «Жигулевское» не меньше 21 суток, «Рижское» и «Московское» не меньше 42 суток, «Ленинградское» не меньше 90 суток.

Пиво изготовляют на чистой культуре дрожжей из специального пивоваренного ячменного солода, хмеля, воды, с добавлением для некоторых сортов («Московское», «Ленинградское») риса, а для «Карамельного» и «Бархатного» — сахара.

Пиво можно хранить от 7 до 14 суток после розлива. На этикетках пивных бутылок компостером поставлена дата розлива. Потребителям рекомендуется обращать внимание на эту дату и требовать соблюдения установленных стандартом сроков хранения.

Каждый сорт пива отличается особым вкусом, ароматом, цветом, содержанием спирта.

Все сорта пива, за исключением «Портера», «Карамельного» и «Бархатного», должны быть прозрачными.

Самое крепкое пиво — «Ленинградское» (6 % спирта), у него четко выраженный вкус хмеля.

«Карамельное» и «Бархатное» пиво на вкус сладкое, с солодовым ароматом.

«Портер» — пиво для любителей — довольно крепок (5 % спирта); после выдержки в течение 60 суток в подвале его выдерживают еще 10 дней в бутылках. Для этого пива характерны хмелевая горечь, солодовый вкус и аромат.

«Мартовское» пиво слегка сладковато, в нем 3,8 % спирта, до

розлива его выдерживают 30 суток.

Аромат и вкус темного солода — у «Украинского» пива (3,2 % спирта).

Самое распространенное из светлых сортов пива — «Жигулевское» (2,8 % спирта).

Наиболее выражен вкус хмеля у «Рижского» и «Московского» пива. По содержанию спирта оба эти светлых сорта почти одинаковы: в «Рижском» — 3, 4 %, в «Московском» — 3,5 %.

Наилучшим вкусом пиво обладает тогда, когда его температура не превышает 10 гр., поэтому его летом охлаждают, а зимой слегка подогревают.

Пивом можно запивать большинство вторых мясных и рыбных блюд. Особенно оно подходит к жирным вторым блюдам. Из горячих закусок можно рекомендовать к пиву сосиски с капустой, с картофельным пюре или с зеленым горошком, а из холодных закусок — сыр, раков, крабов, воблу вяленую или копченую и вообще мясные или рыбные копчености. Специально к пиву выпекают изделия из теста: соленую соломку, соленые сушки, сухарики.

Под действием света и слишком низкой или высокой температуры пиво мутнеет, киснет, теряет во вкусе. Поэтому пивные бутылки изготовляют из темного стекла, а хранить пиво следует в темном и, желательно, в прохладном месте, но, во всяком случае, при температуре не ниже 0 гр. и не выше 12 гр.

КОНЬЯКИ

Коньяк — крепкий, ароматичный виноградный напиток, вырабатывается из виноградного спирта (крепостью 60–70 гр.), полученного путем перегонки молодых сухих вин из особых сортов винограда.

Полученный спирт выдерживают в течение нескольких лет в дубовых бочках; в результате извлечения спиртом некоторых дубильных и ароматических веществ из дубовой клепки и происшедших в спирте других химических изменений он приобретает уже новые свойства и становится коньячным спиртом.

В коньячный спирт, разбавленный дистиллированной водой до 40–57 гр. (в зависимости от марки коньяка), добавляют немного сахара и снова выдерживают в дубовых бочках (не менее трех месяцев): только после этого коньяк бывает готов, его разливают из бочек в бутылки и отправляют торговым базам и магазинам.

Число звездочек на этикетках коньячных бутылок означает количество лет выдержки спирта, из которого изготовлен коньяк.

Коньяки более чем пятилетней выдержки называются марочными, им присваивают специальные названия (марку), и звездочек на этикетке в этом случае уже не ставят.

Из старых, выдержанных, первоклассных коньяков следует отметить коньяки марок:

КВ — коньяк выдержанный (6–7 лет), крепостью 42 гр. КВВК — коньяк высшего качества, выдержанный (8-10 лет), крепостью 45 гр.

КС — коньяк старый, 10-летней выдержки, крепостью 43 гр.

ОС — коньяк очень старый, выдержки больше 10 лет. Издавна хорошо зарекомендовали себя коньяки треста «Арарат» (Армения), «Самтреста» (Грузия), «Азсовхозтреста» (Азербайджан), а также коньяки Северного Кавказа (район Кизляра) и Молдавии.

Из марочных коньяков длительной выдержки особо выделяются «Юбилейный», «Армения», «Ереван», «Двин» (треста «Арарат»), ОС, КС, «Енисели» и «Юбилейный XX» («Самтреста»), а также «Юбилейный XXV» («Азсовхозтреста»).

Самые крепкие коньяки «Ереван» — 57 гр. и «Двин» — 50 гр.

Коньяк пьют перед едой для возбуждения аппетита. Хорошая закуска к нему — кусочек балыка с лимоном или ломтик лимона с сахаром. Пьют коньяк из маленьких рюмок. Хорошо, если эти рюмки из тонкого стекла; через такое стекло виден золотисто-

янтарный цвет коньяка. После обеда или ужина коньяк подается к черному кофе, к фруктам.

Коньяк служит для лечебных целей, как тонизирующее средство. О целесообразной дозировке коньяка для больных и выздоравливающих следует посоветоваться с врачом.

ДОНСКОЕ ВИНОДЕЛИЕ

Приготовь же, Дон заветный,
Для наездников лихих
Сок кипучий, искрометный
Виноградников твоих.

А. С. Пушкин

Низовья Дона, от станицы Цимлянской до самого Ростова, главным образом районы Цимлянский, Константиновский, Раздорский, исстари славятся хорошими виноградными винами.

Донское шипучее, цимлянское игристое считались лучшими отечественными винами.

Дон и поныне славится отличными легкими столовыми винами и замечательным шампанским из местных, донских сортов винограда.

Виноградники в донских низовьях расположились большими массивами на южных склонах правого гористого берега Дона. Столетиями акклиматизировавшиеся здесь местные сорта винограда (Сибирковый, Пухляковский, Долгий, Ладанный и др.) дают устойчивые урожаи и прекрасные вина.

ШАМПАНСКОЕ

Наше шампанское — гордость советского виноделия, его лучшее создание. По своим отличным качествам оно находится в первом ряду мировых шампанских вин.

Советское шампанское — пенистое, игристое, кристально-прозрачное виноградное вино превосходного вкуса и аромата; выпускается оно ежегодно миллионными тиражами.

Шампанское поступает в продажу в разнообразном ассортименте: сладкое (содержит 10 % сахара), полусладкое (7 %), полусухое (5 % сахара) и цимлянское — сладкое (10 % сахара) и полусладкое (7 %).

Шампанское — легкий напиток; крепость белого шампанского не превышает 10–12,5 гр., а цимлянского — 13,5 гр.

Существующее кое у кого представление, будто шампанское надо подавать чуть ли не замороженным, неверно: слишком охлажденное шампанское много теряет во вкусе. Лучше всего пить шампанское, когда температура его не выше +6 или +7 гр., для чего его рекомендуется охладить перед тем, как подавать к

столу.

В начале обеда подают более сухие сорта шампанского, а к концу, к десерту — более сладкие.

Можно подавать шампанское и к легкой закуске, такой, как сыр, сухое пресное печенье, или к сладостям, к орехам, фруктам, миндалю.

КАК ХРАНИТЬ ВИНО

Если вам почему-либо нужно хранить дома бутылки с виноградным вином, держите их в прохладном месте при температуре 10–12 гр. Исключение делают только для крепких десертных вин, которые лучше хранить при температуре 14–16 гр.

Бутылки должны не стоять, а лежать, чтобы вино омывало пробку и она оставалась влажной.

При длительном хранении вино выделяет осадки, состоящие из винного камня и красящих веществ, что, кстати сказать, не ухудшает, а улучшает качество вина. Красящие вещества, оседая на внутренней стороне бутылки, образуют так называемую «рубашку» вина. Такое вино с осадками и «рубашкой» нельзя взбалтывать: его надо либо осторожно перелить в другие бутылки, либо за 3–4 дня до того, как подавать к столу, поставить вертикально, — тогда винный камень и другие осадки останутся на дне, и вино можно будет осторожно разливать в бокалы.

ПТИЦА И ДИЧЬ

ПТИЦА И ДИЧЬ КУРИНЫЕ КОНСЕРВЫ КУРИНЫЕ КОЛБАСЫ КАК ПРИГОТОВИТЬ ФАЗАНОВ КРОЛИК

ПТИЦА И ДИЧЬ

На прилавке магазина вы видите уже разделанные, безусловно свежие и доброкачественные тушки домашней птицы.

У куриц и индеек на груди преобладают белые мышечные волокна, поэтому мясо это называют белым.

Белое мясо быстрее переваривается, более полно усваивается, его часто рекомендуют больным, выздоравливающим, а также нуждающимся в усиленном питании.

Хорошо откормленные гуси могут накопить до 50 % жира, в то время как куриное мясо содержит жира не более 20 %, а мясо уток — до 35 %.

Хороши нестарые, 7-8-месячные цесарки, у них нежное, сочное мясо. Индейки и индюки весят по несколько килограммов. Можно встретить в продаже индейку весом свыше 10–12 кг.

Утки хороши до 8-10-недельного возраста и не очень большие, килограмма на два.

Лучше других — хорошо откормленные молодые куры (молодки) на 1–1 1/2 кг.

Для любителей дичи в магазинах — богатый выбор рябчиков, тетерок, куропаток, перепелов, фазанов, глухарей.

Средний вес рябчика 250–300 г, самец-глухарь весит до 6 кг, а самка не больше 3 кг.

Дичь обычно продается неразделанной, в пере, в остывшем и мороженом виде.

КУРИНЫЕ КОНСЕРВЫ

Куриные консервы — деликатесный, диэтический, очень питательный продукт. Консервируют лучшее поджаренное куриное мясо, залитое концентрированным куриным бульоном.

В ассортименте куриных консервов: курица с рисом, куриный паштет, куриные фрикадельки в томатном соусе, курица с рисом и грибами, куриное рагу, курица с зеленым горошком, курица с черносливом, фаршированные гусиные и куриные шейки, шкварки и др.

Дно банки консервов «Филе куриное» покрыто пергаментной бумагой. На бумаге уложено 4 куска белого или 3-4 куска темного куриного филе; залитого бульоном филе в этих консервах (в 350-граммовой банке) 240–250 г, а бульона 100–110 г.

Бульон готовят из костей, лапок, крылышек. Их варят около 4 часов, добавляя затем 1,5 % пищевой желатины и 3 % соли.

В консервах «Куриное филе с рисом» куриного мяса 30 %, проваренного риса 35 %, куриного бульона 35 %.

Консервы «Рагу куриное» содержат разрубленные куриные спинки, желудок, сердце, печень, шейку, крылышки. На долю куриного мяса приходится в этих консервах (в 350-граммовой банке) 240–250 г, а на долю куриного бульона 100–110 г.

Мясо в этих консервах плотное, не жесткое, в меру проваренное. В банке консервов «Курица отварная» мяса куриного на костях 465 г; бульон в разогретом виде — прозрачный, золотисто-желтого цвета.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

ЦЫПЛЯТА ЖАРЕНЫЕ, С ПОМИДОРАМИ И КАБАЧКАМИ

Подготовленного цыпленка разрезать на 4 части, надрезать сухожилия суставов ножек и крылышек, расправить их и слегка отбить тяпкой. После этого посолить, посыпать перцем, положить кожицей вниз в разогретую с маслом неглубокую кастрюлю и обжарить. Затем перевернуть, обжарить другую сторону, прибавить две столовых ложки сметаны, накрыть кастрюлю крышкой и цыплят дожарить на слабом огне в течение 10–15 минут. Отдельно поджарить помидоры, разрезанные пополам, и кабачки, очищенные и нарезанные кружочками. При подаче на стол готовых цыплят уложить на подогретое блюдо и загарнировать кружками обжаренного кабачка и помидора, полить процеженным соком, полученным при жарении, и посыпать зеленью петрушки или укропом.

КУРИНЫЕ КОЛБАСЫ

Куриные колбасы изготовляют со свиным шпигом и без него, они очень вкусны, питательны, аппетитны, их хорошо подавать к столу поджаренными.

Наилучшие из имеющихся в продаже сортов куриных колбас: «Куриная любительская» — из куриного мяса со шпигом, «Куриная детская» — из куриного филе со свежими яйцами и сливочным маслом.

Есть и полукопченая колбаса из мяса домашней птицы — «Туристская»; ее готовят из мяса кур и гусей.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

РЫЖИКИ ЖАРЕНЫЕ, СО СМЕТАНОЙ

1/2 кг грибов очистить от земли, тщательно промыть, откинуть на решето, дать стечь воде, положить на сковороду с растопленным маслом и жарить. Луковицу мелко нарезать и тушить в масле. Затем положить в грибы тушеный лук и продолжать тушить все вместе 40–50 минут. После этого добавить в грибы 1/4 стакана сметаны и кипятить 10–15 минут; подавая на стол, посыпать грибы перцем и укропом.

ФИЛЕ НА ВЕРТЕЛЕ

Кусок говяжьей вырезки весом 250–300 г обмыть, зачистить от сухожилий, обровнять ножом (но не отбивать), посолить, посыпать перцем, надеть на металлический вертел и жарить над раскаленными углями (без пламени) в течение, примерно, 10 минут.

Во время жарения филе надо смазывать сливочным маслом, а вертел поворачивать, чтобы филе равномерно прожарилось.

При подаче к столу готовое филе снять с вертела, уложить на блюдо и гарнировать помидорами, репчатым и зеленым луком, лимоном.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ

Отобрать 1 кг крупного картофеля, хорошо промыть его, залить кипятком, посолить и варить до полуготовности. Затем очистить картофель, срезать боковинку с одной стороны и вынуть середину. Мясо (300 г) промолоть вместе с вынутым картофелем, вбить в него яйцо, добавить мелко нарезанный укроп, соль и душистый молотый перец; все это хорошо выбить. Полученным фаршем начинить картофель и закрыть его боковинками. Уложить картофель плотно в котелок, влить в него бульон или воду и тушить до готовности. Заправить томатом, мукой и сметаной.

КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ СЕЛЬДЬЮ

1 кг картофеля приготовить, как указано в рецепте «Картофель, фаршированный мясом». Мякоть, вынутую из середины, промолоть с очищенной сельдью, добавить 2 мелко нарезанные луковицы, душистый перец, лавровый лист в порошке, сырое яйцо и сметану; все это сильно выбить. Полученным фаршем начинить картофель, обжарить в масле, залить сметаной и запечь в горячей печи.

КАРТОФЕЛЬ СО ШПИГОМ

Поджарить в кастрюле маленькие кусочки шпига, положить 1/2 ложки муки, дать ей подрумяниться; размешивая, прибавить перца и немного соли, пучок петрушки, тмину, лаврового листа; налить бульону или воды, дать прокипеть 5 минут; затем положить в кастрюлю хорошо очищенный, нарезанный кусками сырой картофель; когда сварится картофель, снять жир и подавать к столу.

КАК ВАРИТЬ ПИЩУ НА ВОДЯНОЙ БАНЕ И НА ПАРУ

Кулинарная обработка требует иногда варки продукта на водяной бане или на пару.

Для устройства водяной бани нужны две кастрюли, одна меньше другой, чтобы меньшую можно было поставить внутрь большой, на ее дно, на две щепочки или на две проволоки.

В маленькую кастрюлю кладут продукты, которые надо сварить. Между стенками обеих кастрюль наливают воду с таким расчетом, чтобы вода не доходила до края меньшей кастрюли сантиметров на пять. Затем обе кастрюли закрывают крышкой и ставят на огонь. По мере выкипания воду нужно доливать. Так варят продукты до готовности.

Чаще всего на такой водяной бане варят каши и всякого рода тушеные блюда.

Для того, чтобы варить на пару, нужен решетчатый сосуд на ножках или сетчатая подставка. То или другое устраивают в большой кастрюле, куда наливают воду в таком количестве, чтобы она не доходила сантиметров на пять до дна сетчатого или решетчатого сосуда, где лежит продукт. После этого кастрюлю ставят на огонь и варят продукт на пару до готовности.

ТОМАТНЫЙ СОК

Томатный сок — отличный, утоляющий жажду, весьма питательный и полезный напиток. Он сохраняет все ценные достоинства, вкус и аромат свежих томатов (помидоров).

Для того, чтобы томатный сок был наиболее приятен и вкусен, его перед употреблением охлаждают и приправляют солью и перцем.

С

КАК ПРИГОТОВИТЬ ФАЗАНОВ

Как выпотрошишь его, нашпигуй и изжарь на веретеле, с собственным их патрохом, который изруби с

собственным салом или свиным; положи петрушку, луку, томату и лаврового листу, обверни оный шпигом, посыпь перцем, обверни бумагою, и, изжаривши, подавай на стол с соусом.

(«Опытный повар, эконом, погребщик и кондитер», 1829)

КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ

В специализированных магазинах можно найти богатый выбор готовых кулинарных изделий из домашней птицы.

В продаже имеются готовые жареные цыплята, жареные куры, гуси, утки, индейки, фаршированные куры, фаршированные утиные и гусиные шейки, филе, куриные заливные, готовые куриные отбивные котлеты.

КРОЛИК

Если увидите на прилавке хорошо упитанную кроличью тушку, советуем купить.

Мясо кролика питательно, у него тонкий, приятный вкус, из него можно приготовить превосходное жаркое, отличный студень или рагу. Хорош также кролик в белом соусе.

Из кроличьего мяса готовят вкусные кроличьи колбасы («Чайная», «Отдельная»). В продаже имеются также готовые жареные кролики.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

ФАРШИРОВАННЫЙ ЗАЯЦ

Делают фарш из какой-нибудь дичины, рубят его мелко с ветчинным салом, прибавляют перцу, соли, кореньев, шампиньонов, 4 яичных желтка и белый хлеб, пропитанный сливками. Потом снимают с зайца кожу, срезают с задней части мягкое мясо, начиняют ее фаршем так, как будто бы находилось на ней мясо, которое накладывают на фарш и посыпают тертым хлебом. Кладут на сковороду нарезанное ломтиками ветчинное сало, а на него зайца, которого опять покрывают ветчинным салом, ставят в печь и поливают время от времени уксусом. Когда заяц поспеет, выкладывают его на блюдо и обливают соусом из каперсов или чесноку.

(«Поваренная книга», 1847)

ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ГАЛЕТЫ И СУХОЕ ПЕЧЕНЬЕ БАРАНКИ, БУБЛИКИ, СУШКИ ДИЭТИЧЕСКИЕ ХЛЕБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

В продаже имеется хлеб ржаной (простой, заварной и улучшенный), пшеничный простой и улучшенный, хлеб весовой и штучный, формовой и подовый (формовой — выпеченный в формах, а подовый — без форм, на поду печи).

Весьма разнообразен ассортимент штучных булочных изделий, сдобы, сушек, бубликов (простые, сахарные, сдобные, с маком, с тмином и др.), сухарей (простые, сдобные, ванильные и др.), лечебных сортов хлеба (их продают обычно в магазинах диэтических продуктов).

Кроме простого и заварного ржаного хлебозаводы выпекают еще ржаной хлеб из обдирной муки, пеклеванный хлеб из сеяной ржаной муки, сладкий ржаной с солодом, заварной любительский, а из смеси ржаной и пшеничной муки — бородинский, минский, рижский. В бородинский хлеб кладут немного кориандра, а в минский и рижский — тмин.

Простой пшеничный хлеб называют ситным (ситный хлеб — старинное название хлеба из просеянной сквозь сито пшеничной муки).

Ситный хлеб бывает простой и улучшенный (ситный с изюмом, ситный с маком и др.).

КАЛАЧИ

Калачи московские и ленинградские напоминают по форме и размеру большой прадедовский висячий замок.

Московские калачи отличаются от ленинградских рецептурой теста: московские не сдобны, а ленинградские сдобны.

Московские калачи выпекают из особо приготовленного теста; они белы (сильно присыпаны мукой), в них много пористого мякиша, на вкус они пресны. Калачи хороши к чаю.

ГАЛЕТЫ И СУХОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Иногда вместо хлеба или вместе с хлебом можно подать к столу галеты или сухое печенье. Их выпекают предприятия хлебопекарной и кондитерской промышленности.

Особенно приятны галеты с бульоном, а многие любят тонкое, сухое печенье (оно по вкусу пресное или немного присоленное) с ломтиком деликатесного, в меру острого сыра. Такой бутерброд особенно хорош к сухому белому виноградному вину.

Галеты и сухое печенье выпекают из пшеничной муки высшего или первого сорта. Галеты не сдобны. Сухое печенье содержит сахар, яйца, а также жир.

СУХАРИ

Сдобные сухари выпускают в продажу в богатом ассортименте: городские, сахарные, ванильные, кофейные, колхозные, пионерские, любительские, детские, дорожные и др.

Сухари всех этих сортов отличаются друг от друга размерами, рецептурой теста, наличием или отсутствием обсыпки и самой обсыпкой (сахарные сухари посыпаны сахаром, колхозные — маком), ароматическими веществами (например, ванильные содержат ванилин) и, наконец, качеством пшеничной муки; из муки второго сорта делают только городские сухари, все же остальные сорта вырабатывают из муки высшего и первого сортов.

КАРДАМОН

Кардамон — плоды одноименного растения из семейства имбирных.

Применяется кардамон как пряность в пекарном, кондитерском, ликерном производстве. Кардамон для аромата кладут в сдобное тесто.

БАРАНКИ, БУБЛИКИ, СУШКИ

В простых баранках сахара всего 1 %, в сахарных до 15 %, а в сдобных сахара 8 % и жиров 8 %. Выпекают еще баранки розовые (их окрашивают кармином или шафраном), фруктовые (в тесто добавляют фруктовые эссенции и ароматические вещества), а также очень вкусные баранки с тмином, с маком.

Бублики пекут из менее крутого теста, чем баранки. Бублики крупнее баранок, их кольца толще, у них относительно большая влажность (до 25 %).

На 1 кг приходится до 20 бубликов, от 25 до 50 баранок и до 250 сушек.

Сушки отличаются от других бараночных изделий наименьшей влажностью (до 12 %), а также очень малыми размерами (толщина кольца 0,3–0,9 см).

Сушки выпекают из малокислого и очень крутого теста с добавлением в отдельные сорта до 20 % сахара.

ДИЭТИЧЕСКИЕ ХЛЕБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Диэтические хлебные изделия предназначены для диабетиков, при болезнях почек, гастрите и др.

Эти изделия можно приобрести в магазинах диэтических продуктов и в фирменных магазинах Главхлеба, но употреблять их следует только по предписанию врача.

Хлеб белково-пшеничный и хлеб белково-отрубяной рекомендуют при сахарном диабете и при других заболеваниях (тучность, диатезы), вызывающих необходимость ограничить в питании количество углеводов. Хлеб белково-отрубяной, кроме того, возбуждает деятельность кишечника.

Хлеб ахлоридный (бессолевой) врачи прописывают в случаях, когда из питания надо исключить соль.

При ожирении и некоторых желудочных заболеваниях рекомендуют хлеб из дробленого зерна пшеницы.

Кормящим матерям, беременным женщинам, детям, а также при гастритах и язвенной болезни и для усиления питания рекомендуют молочные булочки.

В случаях, когда требуется щадить желудок (при гастритах и язвенных болезнях), дают булочки пониженной кислотности.

Для выздоравливающих выпекают специально сухой бисквит; в нем свыше 45 % сахара и 20 % свежих яиц. Этот же бисквит дают язвенным больным и при гастритах.

При переломах костей хорошо печенье с кальцием. Детям, а также выздоравливающим рекомендуют печенье овсяное, печенье с морковным соком и крикеты с витамином С.

ЯЙЦА

ЯЙЦА ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ: ЯИЧНЫЕ КРОКЕТЫ ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ: ЯИЧНИЦА С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

ЯЙЦА

Когда вы видите на скорлупе яйца синий штемпелен с обозначением числа и месяца, это — либо отборные, либо обыкновенные диэтические яйца, снесенные не более 5 дней назад.

Различают столовые яйца трех категорий: свежие (хранятся до 30 суток с того момента, как снесены), холодильниковые (хранятся более 30 суток на холодильнике) и известковые (хранившиеся в известковом растворе).

В среднем вес одного отборного диэтического яйца равен 58 г, обыкновенного диэтического — 50 г, столового яйца 1-го сорта — 49 г, 2-го сорта — 42 г, 3-го сорта — 40 г.

В одном яйце, в среднем, на долю скорлупы приходится около 10 % веса, на долю белка — около 57 %, а желтка — 32 %.

Промышленность вырабатывает из яиц яичный порошок и яичный меланж.

В яичном порошке не более 6–7 % влаги, он вполне заменяет свежее яйцо, так как в нем сохраняются все его питательные и вкусовые свойства.

Весовое соотношение яичного порошка к свежему яйцу как 1:5. Яичный меланж представляет собой тщательно приготовленную замороженную смесь белка с желтком, хранящуюся в запаянных жестяных банках.

Наиболее ценная часть яйца — желток, в нем много нужного организму вещества лецитина.

В кулинарии яйца широко применяют и для приготовления самостоятельных блюд, и как составную часть многих вторых блюд, закусок, изделий из теста, сладких блюд и т. п.

Яичный белок, кроме того, используют как связующее (в тесте, запеканке, оладьях) и как осветляющее вещество (в бульонах).

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

ЯЙЦА СО СМЕТАНОЮ

Положи на блюдо, на котором подавать, полстакана сметаны, взвари, чтобы поукипела половина; выпусти на это восемь яиц, соли и крупного перцу. Когда сварится, припеки сверху раскаленною лопаткою.

(«Новая кондитерская и поваренная книга», 1817)

Яйцо с надтреснутой скорлупой при варке обычно вытекает. Чтобы сохранить такое яйцо, его надо варить в соленой воде.

При быстрой варке яйца в кипящей воде белок бывает более твердым, а желток более жидким, при замедленной варке желток получается более твердым, а белок жидким.

Чтобы, не разбивая скорлупы, узнать, сырое яйцо или вареное, попробуйте его вращать на столе, как волчок вокруг оси. Вареное яйцо будет вертеться, а сырое, сделав один-два оборота, остановится.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

ЯИЧНЫЕ КРОКЕТЫ

Сварить вкрутую 5 яиц, очистить и не очень мелко изрубить. Приготовить густой молочный соус. В горячий соус примешать два сырых желтка, положить рубленые яйца и столовую ложку мелко нарезанной зелени, посолить, все это хорошо перемешать и выложить на блюдо, подмазанное маслом. Чтобы не образовалась пенка, сверху массу надо смазать маслом и дать ей остыть. Остывшую массу разделить на равные части (по столовой ложке в каждой), скатать в форме яиц или шариков, смочить в яичном белке, добавив в него целое сырое яйцо, дважды обвалять в сухарях и жарить в разогретом масле. Крокеты из масла вынуть шумовкой и уложить на решето.

В том же масле поджарить веточки зелени петрушки. Готовые крокеты положить горкой на блюдо, украсив жареной зеленью. К этим крокетам хорошо подать зеленый салат, заправленный сметаной или майонезом с уксусом, или же горячий томатный соус.

Следите, чтобы в белки, которые надо взбить, не попали желтки. Желток затрудняет взбивание белков.

Белки, прежде чем взбивать, охладите на льду. Начинайте взбивание медленно и лишь постепенно ускоряйте движения.

ЯИЧНИЦА С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

Очищенный картофель (500 г) сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, протереть сквозь сито, добавить немного масла, соли и вымешать, постепенно прибавляя горячее молоко (1/2 стакана). Пюре (средней густоты) выложить на сковороду, подмазанную маслом, сровнять, посыпать тертым сыром или толчеными сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу до образования румяной корочки. Затем на поверхности запеченного картофеля ложкой сделать углубления по числу взятых яиц (5–6) и выпустить в каждое углубление целое сырое яйцо, после чего снова поставить сковороду на 2–3 минуты в горячий духовой шкаф. Яичницу подать на стол на сковороде.

На скорлупе яйца есть микробы. Поэтому, прежде чем разбить яйцо, обязательно вымойте его.

РЫБА

ПЕРВЫЙ СОВЕТ ЧИТАТЕЛЯМ АНЧОУСЫ КИЛЕЧНЫЙ ПОСОЛ ЖУПАНОВСКАЯ СЕЛЬДЬ ОМУЛЬ УГОРЬ КАК ГОТОВЯТ ШПРОТЫ КОПЧУШКИ ГОТОВЫЕ СТУДНИ КОПЧЕНИЕ РЫБЫ ИКРА БЕЛАЯ И КРАСНАЯ РЫБА РЫБНОЕ ФИЛЕ САХАЛИНСКАЯ И ОХОТСКАЯ СЕЛЬДЬ ПИТАТЕЛЬНОСТЬ РЫБЫ КЕТА МЕЧЕТ ИКРУ ХРЕН КАМБАЛА ЖИР В РЫБНЫХ ПРОДУКТАХ ТРЕСКА И ПИКША СТЕРЛЯДЬ ВЯЗИГА «ПЕЧЕНЬ ТРЕСКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ» ВЯЛЕНАЯ РЫБА СКОЛЬКО У РЫБЫ СЪЕДОБНЫХ ЧАСТЕЙ И ОТХОДОВ

ПЕРВЫЙ СОВЕТ ЧИТАТЕЛЯМ

Пища лучше усваивается, если ее едят с аппетитом, если блюда доставляют удовольствие своим видом, цветом, запахом.

Хорошо, вкусно, аппетитно, во-время поесть досыта (но не перегружаясь) — это дело вашего здоровья, вашей работоспособности. Неправильное питание ведет к нарушению нормальных функций организма, к его преждевременному изнашиванию.

Равнодушное, безразличное отношение к пище вовсе не является достоинством. Не пренебрегайте поэтому питанием ни своим, ни вашей семьи, а позаботьтесь о том, чтобы оно было правильно поставлено — таков первый и самый главный совет читателям «Книги о вкусной и здоровой пище».

ГОРБУША ПОШЛА

«…Около устья реки вода словно закипела. Тысячи маленьких фонтанов поднимались над ней. Рыбы выпрыгивали, перевертываясь в воздухе. Слышался характерный плеск, как будто сотни прачек полоскали здесь белье.

Огромный косяк горбуши вошел в небольшую речку и буквально затопил ее. Напор рыбы был так силен, что берега, казалось, с трудом выдерживали его.

Река напоминала котел, в котором бесновались десятки тысяч рыб. Они плыли, ползли друг по другу, выпрыгивали на берег и, бессильно извиваясь, все же пытались двигаться дальше. Темные горбы самцов то и дело показывались из-под воды, точно в реке было второе дно, которое, как лента эскалатора, безостановочно двигалось против течения…

Небольшая речка становилась все мельче и мельче, а рыбий поток двигался, не замедляя хода. Достигнув переката, рыба преодолела и его. Она почти посуху перебиралась через камни, обдирала бока, быстрыми конвульсивными движениями устремлялась вперед».

Ал. Чаковский, «У нас уже утро»

АНЧОУСЫ

Анчоусы справедливо считаются деликатесной острой рыбной закуской.

Немногие знают, что само слово «анчоус» означает только другое название азово-черноморской хамсы — небольшой рыбки размером до 10–11 см, которую огромными массами ловят преимущественно в Керченском проливе.

Наименование анчоус, однако, фактически стало обозначать лишь способ приготовления. Так, анчоусы в жестяных банках часто приготовляют из мелкой беломорской селедочки, из салаки или из другой мелкой рыбки, но только по определенному способу анчоусного посола.

КЕРЧЕНСКАЯ СЕЛЬДЬ

У нашей керченской сельди вполне заслуженная мировая слава. По вкусу своего нежного мяса и по содержанию жира (до 22 %) она намного превосходит большую часть других сельдевых.

Лучшую керченскую сельдь ловят осенью вблизи Керчи в Керченском проливе.

Кстати отметим, что рыболовство в этих краях имеет свою очень древнюю историю. В частности, при раскопках вблизи Керчи находили древние засолочные чаны, а также монеты с изображением рыбьей головы.

ИСЛАНДСКАЯ СЕЛЬДЬ

Исландская сельдь — название иностранное, а добыча, обработка и вся техника посола этой сельди — русские, советские.

Каждое лето целые флотилии наших кораблей самых различных размеров, в том числе крупные базы для обработки, вмещающие тысячи тонн сельди и десятки тысяч бочек, выходят из Мурманска и портов Балтийского моря на север Атлантики в район Исландии для лова жирной исландской сельди.

КИЛЕЧНЫЙ ПОСОЛ

Перечень пряностей, образующих «букет» и, следовательно, определяющих вкус и аромат килечного посола: горький и душистый перец, кориандр, лавровый лист, мускатный орех, корица, гвоздика, имбирь, кардамон.

Консервируют килечным посолом разную рыбу, но преимущественно кильки и сельдь.

ЛОСОСИНА

Нет вкуснее рыбной закуски, чем слабосоленая, бледнорозовая, нежная и тонкая по вкусу лососина, с выступающими на разрезах капельками прозрачного жира.

Особенно хороша лососина из каспийского лосося, обитающего в средней части Каспия.

Лучший из каспийских лососей — куринский, добываемый в устье Куры. В длину куринский лосось нередко имеет свыше метра, а по весу достигает 40–50 кг.

СЕМГА

Семга — крупная серебристая рыба из семейства лососевых. Это — одна из самых деликатесных и вкусных рыб. Наши рыбаки ловят ее в северных водоемах — в Кольском заливе, в Печоре, Северной Двине и других северных реках.

Семга водится в Баренцовом и Белом морях, а для нереста входит в реки и поднимается до верховьев.

По месту вылова различают семгу печорскую, онежскую, двинскую и др.

По длине семга достигает 150 см, по весу — 40 кг и больше. Природные качества семги делают ее самой ценной из рыб нашего Севера: в ней много жира (свыше 11 %, а иногда и до 24 %).

Семга созревает в процессе умеренного посола и не требует после посола никакой дополнительной кулинарной обработки.

ЖУПАНОВСКАЯ СЕЛЬДЬ

В Кроноцком заливе (вблизи Камчатки) наш рыбный флот ловит жупановскую сельдь.

Эта сельдь справедливо считается самой лучшей. Она довольно крупна, весит 400–500 г; ее отличает исключительно богатое содержание жира (в среднем около 27 %) и своеобразный, приятный вкус.

Олюторская сельдь (из Олюторского залива) также очень хороша, вкусна и содержит много жира.

НАЛИМ

Налим, несомненно, хорошая, вкусная рыба, но исключительного внимания потребителей она заслужила из-за своей печени.

Хорошо приготовленная печень налима (особенно одноименные консервы) действительно, одна из самых лучших закусок.

Надо, однако, сказать, что консервированная печень трески не уступит, а, пожалуй, и превзойдет налимью.

Можно, впрочем, дать и той, и другой печени одинаково высокую оценку, тем более, что и налим, и треска принадлежат к одному семейству тресковых. Налим — единственный пресноводный представитель этого семейства, постоянно

обитающий в наших реках.

КЕФАЛЬ

Кефаль — рыба теплых, южных морей. Она отличается замечательными вкусовыми достоинствами.

Особенно хороша кефаль Азовского и Черного морей, выловленная поздней осенью или ранней весной. Кефаль Каспийского моря крупнее, но менее жирна.

Белое вкусное мясо, отсутствие мелких костей создали кефали хорошую кулинарную славу: из нее готовят отличные рыбные блюда (кефаль жареная, кефаль отварная), но вкуснее всего вяленая или копченая кефаль, особенно непотрошеная.

Самая крупная из кефалей, лобан, имеет вкусную икру. Кулинары обращают особенное внимание на белое «сало» в брюшной полости кефали. Стоит потрудиться, осторожно разобрать внутренности кефали, чтобы отделить и использовать это «сало», отличающееся очень приятным и своеобразным вкусом.

ОМУЛЬ

Омуль — один из сибирских представителей рыбного семейства лососевых; у этой рыбы вкусное и жирное мясо. В Байкале омуль особенно хорош и достигает более 2 кг веса.

На рыбных прилавках чаще всего можно найти омуля холодного копчения.

ТЕШКА

Тешка, или теша, — так называют вяленую и копченую брюшную часть белуги, осетра, белорыбицы, нельмы и другой крупной рыбы. Больше всего делают белужью тешу, так как у белуги наиболее мясистая и толстая брюшина. Теша любой из этих рыб отличается исключительно большим содержанием жира.

БЕЛОРЫБИЦА И НЕЛЬМА

Белорыбица — рыба уникальная. Из всех существующих на земле водоемов она сохранилась только в Каспийском море, куда

она много тысячелетий тому назад перекочевала из Северного Ледовитого океана.

Белорыбица — крупная рыба из семейства лососевых; она бывает весом до 32 кг и длиной до 155 см. Мясо белорыбицы очень нежное, жирное (в нем до 26 % жира), из него делают отличные балыки (провесные и копченые).

Знаменитая сибирская рыба нельма похожа на белорыбицу, но по размеру меньше ее и менее жирна. Она из того же семейства лососевых и сохранилась в бассейне Северного Ледовитого океана.

Нельму ловят в сибирских реках и в Печоре. Из нельмы, как и из белорыбицы, готовят вкуснейшие балыки.

КОПЧЕНЫЙ МОРСКОЙ ОКУНЬ

Морской окунь — морская глубоководная, большеголовая и большеглазая, довольно крупная рыба (весом 1–2 кг, бывает и 8–9 кг), которую добывают наши траулеры из глубин Баренцова моря. Резкое изменение давления при вылове выпячивает из орбит глаза этой рыбы.

Морской окунь — одна из вкуснейших рыб. Особенно он хорош копченым холодного (балычок) и горячего копчения, а также жареным.

УГОРЬ

Крупные угри горячего копчения особенно ценятся потребителями. Они исключительно жирны, нежны по вкусу и представляют собой одну из лучших рыбных закусок.

МИНОГА ЖАРЕНАЯ

Жареная минога — одно из самых вкусных и деликатесных рыбных блюд. У миноги весьма нежное, сочное мясо; ее подают с уксусом и горчицей.

ЧЕРНОМОРСКИЕ УСТРИЦЫ

Устрицы — очень вкусный деликатес; они жирны и богаты витаминами В и С.

Устрицы живучи: при температуре 10 гр. они остаются живыми 10–15 дней, что облегчает возможность соблюдения основного кулинарного к ним требования: их надо подавать к столу живыми.

Устрицы хороши с лимонным соком, их принято запивать белым столовым виноградным вином или полусухим шампанским.

КАК ГОТОВЯТ ШПРОТЫ

Шпроты в масле готовят из балтийской салаки и кильки, из каспийской кильки и реже — из других мелких сельдевых.

Само слово «шпроты» — искаженное латинское название балтийской кильки. Таким образом, и шпроты, и кильки — это два названия одной и той же рыбки. Оба эти названия уже давно стали обозначением не столько породы, сколько способа и рецептуры приготовления. Существует способ приготовления мелкой рыбки (такой, как килька, салака, беломорская селедочка и др.) в виде «шпротов», точно так же как существует килечный посол, анчоусный посол, разнообразные селедочные посолы и т. д.

Для «Шпрот в масле» рыбку тщательно моют, погружают ненадолго в слабый раствор соли (тузлук), после чего ополаскивают пресной водой, затем нанизывают (через рот и жаберное отверстие) на металлический прутик; прутик с рыбкой вставляют в раму и помещают в коптильную печь. После копчения у рыбки удаляют голову и хвостовой плавник, укладывают в консервные коробочки, заливают смесью из рафинированного подсолнечного и горчичного масла, баночку закатывают (герметически закупоривают), стерилизуют, охлаждают и ставят в склад, где шпроты должны оставаться несколько месяцев для созревания; за это время масло приобретает аромат рыбы, а рыба пропитывается маслом, что и придает особенный деликатесный вкус шпротам, как и другим рыбным консервам в масле.

СОСЬВИНСКАЯ СЕЛЬДЬ

Наверное, вы замечали на рыбных прилавках эту мелкую серебристую рыбку, с широкой спинкой, с приятным пряным ароматом. Называется она «сосьвинская сельдь». Название это на самом деле обозначает не сельдь, а сибирскую рыбку тугун из семейства лососевых, вылавливаемую в реке Сосьве (приток Оби)

и приготовляемую пряным (килечным) посолом.

Тугуна ловят также в Енисее и Лене, но там он меньше и по вкусу хуже сосьвинского.

Вес этой рыбки в среднем 40 г, но не больше 90 г. В хорошем килечном посоле, вполне созревшая, мясистая, нежная, с своеобразным тонким вкусом, она справедливо считается одним из лучших рыбных деликатесов.

КОПЧУШКИ

Из балтийской салаки, беломорской, мурманской мелкой сельди, из кильки рыбные комбинаты полугорячим копчением готовят одно из вкуснейших изделий рыбной кулинарии, называемое в обиходе копчушками.

Золотисто-коричневые копчушки, с вкусным запахом свежекопченой рыбы, аккуратно уложенные в маленькие плетеные драночные коробки, приятно украшают рыбные прилавки и всегда пользуются большим спросом.

НЕВСКАЯ КОРЮШКА

Корюшку ловят в большом количестве в Ладожском озере, Амуре и других водоемах, в том числе и в Неве, у самого Ленинграда, что и создало у ленинградцев давнюю привычку к этой рыбке во всех видах ее кулинарной обработки (жареная, копченая, маринованная). Эта мясистая рыбка с присущим ей легким огуречным запахом считается у любителей деликатесом.

Корюшка, особенно горячего копчения, в самом деле, очень неплохой рыбный продукт, и если бы этого продукта было побольше, он мог бы стать популярным не только в Ленинграде, но и в других городах и районах нашей страны.

АРОМАТИЗИРОВАННОЕ МАСЛО ДЛЯ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ

Для некоторых рыбных консервов входящее в их состав растительное масло предварительно ароматизируют.

На 1 л масла берут 35–50 г очищенной и нарезанной на куски петрушки, столько же сельдерея, пряностей: майорана и тмина по 1 г, душистого перца и лаврового листа по 3 г. Овощи кладут непосредственно в масло, а пряности — завязанными в марлевый мешочек.

Затем масло дважды прогревают: первый раз его греют в течение 30 минут при 75–80 гр., а второй раз — 60 минут при 100 гр. Между первым и вторым прогревом должны пройти одни или двое суток.

Овощи и пряности вынимают из масла только после второго прогрева, затем масло фильтруют.

ГОТОВЫЕ СТУДНИ

В рецептуру высших сортов готовых студней входят мясо свиных и говяжьих голов, губы говяжьи и свиные пятачки, рубцы говяжьи, с добавлением пряностей, чеснока, лука. Летом в массу студня, для его большей сохранности, добавляют еще 2 % уксуса.

СКУМБРИЯ

Эту красивую и нежную по вкусу рыбу нам, обычно, продают в консервированном или копченом виде. Свежей ее едят только в местах вылова — на Черноморском побережье и на берегах Тихого океана.

В Черном море водится мелкая скумбрия, до 300 г, а в Тихом океане крупная, до 1 кг. Как из черноморской, так и из тихоокеанской скумбрии готовят отличные консервы в масле.

САРДИНЫ

Издавна широко известны консервы «Сардины в масле». Они приготовляются не только из одноименной рыбки из семейства сельдевых. Как название «шпроты», «кильки», так и название «сардины» стало обозначением не столько рыбки, сколько рецептуры, способа приготовления.

Эти очень вкусные закусочные консервы готовят из отборных рыбок иваси, салаки и других мелких сельдевых. Рыбки эти предварительно присаливают (для вкуса), затем подвяливают, что уплотняет их мясо и сообщает коже серебристый тон, потом заливают рафинированным растительным маслом или деликатесной смесью растительных масел, закупоривают в плоские жестяные коробки и стерилизуют. Для улучшения вкуса сардины выдерживают после изготовления не менее 6 месяцев, в течение которых они созревают.

КОПЧЕНИЕ РЫБЫ

Антисептические и вкусовые свойства дыма издавна используют для обработки рыбы методом холодного и горячего копчения.

Частиковую рыбу — воблу, тарань, чехонь, леща — лишь в небольшом количестве выпускают в продажу в соленом виде: эта рыба хороша копченой.

Вкусны также обработанные: холодным или горячим копчением сельди, морской окунь, белуга, осетр, треска; только холодным копчением — белорыбица, рыбец, шемая, кефаль, кета, чавыча, нерка, омуль; и обработанные только горячим копчением — сиг, севрюга, стерлядь, скумбрия, барабулька, салака и др.

Холодное копчение рыбы продолжается до 5 суток при температуре дыма не выше 40 гр., а горячее копчение — до 5 часов при температуре дыма 90-100 гр.

Для копчения используют сухие дрова, стружки и опилки, предпочтительно деревьев лиственных пород.

Дым сообщает рыбе «колер» — цвет от золотистого до коричневого и своеобразные, только копченым продуктам свойственные вкус и запах.

Рыба горячего копчения сварена в собственном соку, посолена только для вкуса, ее нельзя хранить дольше 3 суток, и то в надлежащих условиях. Дома, при отсутствии холодильника, в теплое время года рыбу горячего копчения нужно съесть в день покупки.

Рыба холодного копчения — более соленая: она хорошо законсервирована в расчете на длительное хранение.

ИКРА

Нет лучшего, более питательного, ценного и вкусного пищевого продукта, чем черная икра (паюсная, зернистая) из осетровых рыб и икра красная из лососевых.

Икра содержит значительное количество полноценных белков, жира, витаминов, ее особенно рекомендуют всем нуждающимся в усиленном питании.

По калорийности икра черная и красная превосходит мясо, молоко и другие продукты. Так, 100 г зернистой или паюсной икры дают организму 280 калорий, 100 г красной икры — 270 калорий, тогда как такое же количество мяса средней упитанности дает всего 120 калорий, а 100 г молока — 70 калорий.

Икра осетровых считается тем лучше и ценится тем выше, чем крупнее и светлее зерно; икра лососевых, наоборот, тем вкуснее, чем мельче зерно; икра яркокрасная (нерки) ниже по качеству, чем светлооранжевая (горбуши).

Зернистая икра малосольна. Сохранять ее в домашних условиях трудно; чтобы она не испортилась, нужна температура от 0 до минус 3 гр.

Лучше всякой другой — белужья зернистая икра, за ней идет осетровая и на третьем месте — севрюжья.

Превосходную осетровую икру вырабатывает Банковский рыбкомбинат имени С. М. Кирова, расположенный в низовьях реки Куры (Азербайджанская ССР).

Зернистая икра пастеризованная — это икра в маленьких стеклянных баночках, герметически закупоренная и пастеризованная, т. е. прогретая. Если такую баночку не раскрывать, она может храниться в домашних условиях очень долго: если же ее раскрыть, надо съесть икру в один-два дня.

Паюсная икра — свежая икра осетровых пород, только иначе обработанная, чем зернистая. Хранить паюсную икру можно значительно дольше, чем зернистую. Наилучшая паюсная икра — севрюжья. Особую известность приобрела своими отличными качествами ачуевская икра (Ачуевский рыбный завод расположен на восточном берегу Азовского моря, на ачуевском гирле р. Кубани).

В ассортименте икры осетровых имеется и ястычная икра. Это — вполне доброкачественный, вкусный и сравнительно дешевый продукт; стоит вам его попробовать и он быстро завоюет ваше доверие. Надо, однако, учесть, что ястычная икра несколько солонее зернистой и паюсной.

Ястычной называется икра, засоленная вместе с пленками яичников (ястыками) рыбы.

Вместе с ястыками готовят черную икру в тех случаях, когда после вскрытия рыбы икра оказалась незрелой или по какой-нибудь иной причине икру нельзя отделить от пленки ястыков.

Ястычную икру готовят также из ястыков судака (ее называют «галаган») или из ястыков воблы и леща (так называемая «тарама»).

САЛАКА

Салакой называют балтийскую сельдь. Это — рыбка длиной до 20 см (в северной части моря); в южной части Балтики ловят салаку длиной до 35–37 см.

Салака не особенно жирна (4,5 % жира), тем не менее она вполне хороша для горячего копчения, приготовления маринадов, для анчоусного посола; из нее готовят также прекрасные закусочные рыбные консервы «Шпроты в масле».

ЛОСОСЕВЫЕ КОНСЕРВЫ

Консервы из дальневосточных лососевых рыб (кеты, кижуча, нерки, чавычи, горбуши, симы, гольца) приготовляют в собственном соку. Эти консервы называются натуральными потому, что в них нет ничего, кроме аккуратно очищенных, промытых и сваренных в собственном соку тушек дальневосточных лососей.

«ТРЕСКА В МАСЛЕ»

Аккуратно нарезанные и уложенные в консервную банку куски копченой трески, залитые ароматным маслом, — таковы превосходные консервы «Треска в масле». Трески в этих консервах 80 %, масла 20 %.

ЖИВАЯ РЫБА

В Москве, Ленинграде и в других крупных городах нашей страны в рыбных магазинах торгуют живой рыбой.

Эта рыба местных и дальних водоемов, привезенная в специально приспособленном транспорте, до продажи сохраняется в садках, в магазинных бассейнах и аквариумах с проточной водой, где можно видеть плавающими стерлядь, сазана, карпа, карася, леща, щуку и др.

БЕЛАЯ И КРАСНАЯ РЫБА

У большинства лососевых рыб мясо имеет различные оттенки красно-розового цвета (семга, нерка, лосось, кета и др.). Но есть лососевые, такие, как сиги, нельма, у которых мясо молочно-белого цвета.

Лососевые с мясом белого цвета в Сибири и на севере Европейской части нашей страны прозваны белой рыбой. Надо иметь в виду, что лососевые с мясом красного цвета не называются красной рыбой. Последнее название исстари дано осетровым (осетру, севрюге, белуге, шипу, стерляди, калуге), хотя мясо у них белое. Термин «красная рыба» осетровым присвоен в том смысле и значении, в каком красным в старину называли все редкое, дорогое, красивое: «красна-девица», «красное солнышко», «красный товар».

КРАБЫ

Консервы из крабов готовят плавучие суда-краболовы — крабоконсервные заводы, оснащенные первоклассной техникой.

Наши краболовные флотилии промышляют в Охотском море у западных берегов Камчатки, где водится в несметных количествах лучший в мире камчатский краб, мясо которого по своим качествам и вкусу не уступает прославленным омарам.

У крабов твердый коричнево-красноватый панцирь с острыми колючими шипами. Камчатский промысловый краб весит до 2–3 кг, размах его ног достигает 1 м.

На плавучем заводе крабы подвергаются разделке. В консервы используются крабы-самцы с твердым панцырем, у которых берут только мясо из суставов ног.

Нежные белые кусочки крабового мяса, освобожденного после проварки от панцыря, укладывают в выстланные пергаментом банки, закатывают крышки, стерилизуют и крабовые консервы — готовы.

Крабовые консервы — деликатесный продукт, содержащий среди других полезных веществ иод, фосфор, лецитин.

Консервированное мясо краба обладает своеобразным приятным вкусом и как бы сохраняет неповторимый запах моря.

Крабовые консервы — отличная закуска. Нежное мясо краба хорошо в салатах и винегретах.

РЫБНОЕ ФИЛЕ

Каждая хозяйка знает, как неприятно разделывать и чистить свежую рыбу, особенно если у рыбы колючие плавники, как, например, у судака.

Чтобы помочь хозяйке и избавить ее от неприятной работы, предприятия рыбной промышленности вырабатывают готовое рыбное филе.

Рыбное филе — это мясо свежей рыбы, освобожденное от несъедобных и малоценных частей (внутренностей, крупных костей, чешуи, плавников), тщательно промытое, уложенное в виде брикета и замороженное при низкой температуре.

Товарищ Микоян, по инициативе которого у нас начали вырабатывать этот превосходный продукт, говорил о рыбном филе:

> …«Рыбу надо разделывать и чистить не дома на кухне, а на специальных фабриках. Теперь на наших филейных фабриках берут рыбу, тщательно отделяют от костей мясо (филе) и, упаковав его в пергаментную бумагу, хорошо заморозив, отпускают потребителю, а отходы все используются для выработки технических и кормовых продуктов.
>
> Хозяйки, надо полагать, поблагодарят нас, так как хорошо очищенная рыба избавит их от лишнего труда и от грязной работы».

Рыбное филе полностью сохраняет все ценные, питательные и вкусовые свойства и достоинства свежей рыбы.

Больше всего вырабатывают филе из трески, пикши, судака, сома и сазана.

САХАЛИНСКАЯ И ОХОТСКАЯ СЕЛЬДЬ

Интереснейшую картину представляют добыча и обработка весенней сахалинской и охотской сельди. Вылов ее измеряется сотнями тысяч центнеров и переваливает за миллион, причем основная масса вылавливается в течение двух-пяти дней так называемого рунного хода.

Море у западного берега Сахалина в эти дни буквально кипит от массы сельди, вода становится белой от выпускаемых сельдью молок.

Огромные сетные ловушки (так называемые, ставные невода) непрерывно наполняются сельдью, рыбаки перепускают ее в пловучие садки, сетные мешки, вмещающие до сотни тонн рыбы одновременно. Эти мешки с живой сельдью буксируют к рыбным заводам, подводят к небольшим судам — кунгасам, на которых установлены рыбонасосы.

Живую сельдь по брезентовому рукаву за сотни метров перекачивают рыбонасосами и она с водой по желобам плывет к посольным чанам. Около чана рыбу, извлеченную из воды, пересыпают солью.

Такой поток сельди, по 30–40 т в час, круглые сутки течет в горячие дни путины на десятки береговых рыбных заводов.

РЫБНАЯ КУЛИНАРИЯ

Рыбная промышленность выпускает в продажу разнообразную рыбную кулинарию. Созданы специальные цехи, где опытные кулинары из самой лучшей, отборной свежей рыбы, под наблюдением врачей и при тщательном лабораторном контроле, готовят рыбные блюда и закуски в самом широком ассортименте.

В специальных рыбных фирменных и лучших гастрономических магазинах всегда можно найти большой выбор рыбной кулинарии, в том числе фаршированную, маринованную, заливную, отварную и жареную рыбу, тефтели, котлеты, рыбные пирожки, растегаи, кулебяки, запеканки из рыбной икры, готовую заправленную сельдь, рубленую сельдь, бутерброды с различной икрой, с рыбными консервами, со шпротами, кильками, балыками и т. п.

Готовая рыбная кулинария помогает хозяйке разнообразить стол, экономить время и труд.

ПИТАТЕЛЬНОСТЬ РЫБЫ

Рыба переваривается быстрее и легче мяса, что создает ошибочное представление о ее меньшей питательности. Между тем, рыба не менее питательна, чем мясо, ее жир усваивается лучше, чем всякий другой, белки ее полноценны, а то что она легче и быстрее переваривается, является ее положительным свойством.

Лучше всего в пищевом рационе чередовать рыбу и мясо; это делает питание более полноценным и разнообразным.

КАРАСЬ И ПЕСКАРЬ

У этих рыб больше литературной славы, чем кулинарных достоинств («Карась-идеалист», «Премудрый пескарь» в «Сказках» Салтыкова-Щедрина).

Карась — небольшая рыба (ее вес 300–400 г), обитает во всех наших реках; ее разводят в прудах, часто продают живой в рыбных магазинах.

Пескарь — значительно меньше карася. Если пескарь в длину достигает 14–15 см, то считается, что это уже пескарь-гигант, так как средний его размер 4–5 см, а вес — несколько граммов.

Пескарь — объект не промысловой, а любительской рыбной ловли. Рыболовы-любители обычно ловят эту рыбку для наживки. Если поймать достаточное количество пескарей, то из них можно сварить неплохую уху, а пескарей покрупнее поджарить.

КЕТА МЕЧЕТ ИКРУ

Кета мечет икру один раз в жизни, а после нереста погибает.

Входящие в устья рек рыбы имеют блестящую, серебристую окраску без пятен («серебрянка»), мясо у них жирное, розового цвета. Вверх по рекам кета проходит путь длиной до 3500 км (Юкон, Амур), проходя за сутки до 70–85 км.

По мере приближения к нерестилищам меняется цвет и облик рыбы, а также и качество ее мяса. На боках появляются лиловые или малиновые полосы («пестрая» или «полузубатка»). Спина у самца становится несколько более горбатой. Цвет мяса бледнеет.

Ко времени нереста тело кеты сплющивается, у самца сильно увеличиваются зубы. Рыба становится совершенно черной, с беловатым, не пригодным в пищу мясом («зубатка»). Содержание жира в мышцах при следовании кеты от моря до нерестилища понижается с 9,2-11,3 % при входе в реки до 0,2–0,5 % на местах нереста…

…Приступая к икрометанию, рыба расчищает ударами хвоста дно на месте нереста от ила или травы. Икра выпускается в выбиваемые рыбой в песке или гальке ямки (гнезда), после чего засыпается слоем гравия. Глубина заложения икры колеблется от 20 до 30–35 см и даже (редко) до 40 см.

Таких гнезд самка закладывает, обычно, три, после чего насыпает над ними гравиевый бугор длиной до 2–3 м и шириной 1,5–2 м.

Все это длится от двух до четырех, реже до семи дней. Закончив нерест, самка в течение нескольких дней караулит гнездо, после чего погибает от истощения; самцы тоже погибают.

(«Промысловые рыбы СССР», 1949)

СНЕТОК

В многочисленном рыбном семействе корюшковых имеется совсем маленькая рыбка — снеток (длиной 6-10 см), особенно популярная среди ленинградцев и в северо-западных районах

нашей страны, где снеток вылавливается большими массами в Ильмени, Чудском и других озерах. Лучшими считаются белоозерские снетки.

Снеток поступает на рынок в мороженом и солено-сушеном виде; из него варят вкусные щи; свежемороженый снеток хорошо также жарить или тушить.

ХРЕН

Хрен — многолетнее растение, из однолетних и двухлетних корневищ которого и приготовляют тертый хрен с уксусом — общеизвестную, весьма острую приправу, главным образом к отварному мясу и рыбным блюдам.

Хрен используют также в солениях и маринадах.

ШЕМАЯ И РЫБЕЦ

Всем известны распространенные карповые рыбы наших морей, озер, рек и прудов: сазан, вобла, тарань, лещ, карп; но не все знают, что такие вкусные, пропитанные жиром рыбки, как шемая и рыбец, являются ближайшими родичами воблы.

Наилучшим вкусом отличаются вяленые шемая и рыбец. Копченые (холодного копчения) рыбец и шемая также очень нравятся знатокам.

Особенно вкусны шемая куринская (юго-запад Каспийского моря), шемая и рыбец Азовского моря и низовьев Кубани, а также ачуевская, вылавливаемые в устье р. Протоки у Ачуева.

Несколько ниже по вкусовым свойствам каспийский рыбец и аральская шемая.

Близкий родич рыбца — рыбка, называемая сырть, также несколько уступает по вкусу азовскому рыбцу.

Икра кетовая, паюсная, зернистая долго не высохнет, если вы в банку с икрой сверху нальете тонкий слой растительного масла и плотно закупорите ее.

КАМБАЛА

Камбаловые — морские донные рыбы, относительно мало известные на рынках Советского Союза.

Однако улов камбал будет значительно расти, главным образом, за счет рыбной промышленности Дальнего Востока.

Интересной особенностью камбал является плоское и несимметричное строение тела: одна сторона окрашенная, на ней размещены два глаза, другая сторона бесцветная и слепая. Большинство камбал имеет очень нежное, белое и вкусное мясо.

Некоторых из камбал отличает специфический морской иодистый привкус. Ослабить или вовсе устранить этот привкус, а также специфический запах, издаваемый иными камбалами при жарении, можно путем предварительной разделки рыбы; следует одним движением ножа, начиная от затылочной части, наискось удалить голову и брюшную часть рыбы, затем удалить внутренности, после чего снять кожу с окрашенной (глазной) стороны. После этого рыбу промыть, панировать и жарить.

В наших морях имеется много видов камбал. На Черном море встречается калкан — крупная камбала, достигающая 1 м длины и до 10 кг веса; мясо калкана невысокой жирности (до 3 %), белое и вкусное. В водах Баренцова моря и на Дальнем Востоке, в северной части Берингова и Охотского морей встречаются несколько различных видов крупных камбал — палтусов, отличающихся относительно высоким содержанием жира и хорошим вкусом. Значительную часть уловов камбалы у западного побережья Камчатки составляет так называемая желтобрюхая, или четырехбугорчатая камбала, одна из наиболее вкусных и ценных дальневосточных камбал.

Жареная камбала — очень вкусное, нежное и полезное кушанье.

ЖИР В РЫБНЫХ ПРОДУКТАХ

Совсем неточно и неверно ходячее мнение о неприятном вкусе и запахе рыбьего жира. Дурной вкус и запах имеют только некоторые продукты распада этого жира.

Вкус и запах свежего рыбьего жира безупречны; он почти целиком (на 95 %) усваивается организмом.

Любимое блюдо северян, в частности жителей Мурманска, наваристая уха из трески, в которой обильно плавают кусочки тресковой печени. Такая уха «как янтарем подернута» толстым слоем жира.

Самый жирный и вместе с тем самый деликатесный, нежный и приятный по вкусу из гастрономических рыбных товаров — консервы «Печень тресковая натуральная». Жира в этом консерве до 70 % от веса продукта, кусочки печени плавают в чистом, прозрачном, почти бесцветном жире, очень приятном на вкус.

Немногим менее жирна теша (брюшная часть) белорыбицы и

каспийского лосося. Значительное содержание жира в этом продукте и придает вяленой или копченой теше тончайший вкус и аромат.

Исключительно большим содержанием жира (до 33 %) отличается минога. В середине прошлого столетия в низовьях Волги миногу использовали вместо… сальных свечей; замороженная минога с пеньковым фитилем с успехом заменяла лучину.

Отменный вкус балычных изделий из осетра, белорыбицы, лососей также обусловлен высоким содержанием в них рыбьего жира (от 15 до 30 %) и благоприятными для его вкусовых особенностей изменениями, происходящими в процессе вяления и копчения. Также и сельди — чем они жирнее, тем вкуснее. Жирность различных видов сельдевых может сильно разниться: сельдь жупановская и крупная керченская имеет от 25 до 33 % жира, а тощий пузанок или долгинская сельдь Восточного Каспия содержит всего 1,5–3 % жира.

Нельзя, однако, считать, что во всех случаях наиболее жирные рыбы являются и самыми ценными и вкусными.

Одна из наиболее дешевых рыб хамса, пойманная осенью в Керченском проливе, содержит до 28 % жира, а филе судака имеет меньше 1 % жира; никто, однако, не считает судака менее ценной рыбой, стоящей по качеству и вкусу ниже хамсы.

Но в пределах одного вида экземпляры более жирные, как правило, вкуснее и ценнее тощих.

Многие знают отличную астраханскую подледную воблу — она крупна, мясиста и в то же время, если смотреть на свет, полупрозрачна; икра у нее розовая, плотная, с прозрачными пластинками жира вокруг ястыков. Эту воблу ловят в самом начале путины в море, под ледяными полями, когда она еще не израсходовала своих запасов жира на созревание икры и переходы к местам икрометания. А такая же вобла, будучи поймана месяц спустя в Волге, с готовой для нереста икрой, сделавшись уже рыбой тощей, не имеет того вкуса и той ценности, какие присущи подледной вобле.

Жир никогда не распределяется в теле или даже в мясе рыбы равномерно. Его размещение причудливо и своеобразно иногда для каждого семейства и даже рода рыб. У сома, например, вся масса жира сосредоточена в хвостовой части; оттого-то так и вкусны пироги с сомовьим «плёсом» (хвостовой частью).

Балычки из морского окуня тем вкуснее, чем крупнее и жирнее рыба. Однако надо уметь хорошо нарезать этот балычок, чтобы в каждом кусочке имелись блестящие жировые отложения.

Жир в балычке морского окуня сосредоточен, главным

образом, вдоль косточек, поддерживающих спинной плавник рыбы; меньше жира в темном мясе вдоль боков рыбы и всего меньше в толще мяса. Поэтому, разделывая балычок морского окуня, следует срезать филе как можно ближе к позвоночнику и к костям, расположенным вдоль спины, а затем уже с филе срезать (наискось) плоские тонкие пластинки мяса.

ТРЕСКА И ПИКША

Много тысяч тонн трески и пикши дают ежегодно Советскому Союзу воды Баренцова моря, Тихого океана и Балтики.

Уловы тресковых рыб будут расти непрерывно в течение ближайших лет и достигнут весьма значительных размеров.

Исключительно обильные стада трески пасутся в придонных слоях морей нашего Севера. Один из самых молодых городов Советского Союза Мурманск вырос на добыче тресковых рыб.

Треску ловят круглый год суда нашего славного тралового флота — летом при круглосуточном солнечном свете и зимой при круглосуточной ночи, продолжающейся свыше двух месяцев.

Рыболовные траулеры несут трех-четырехнедельную вахту на крайнем севере, в Баренцовом море. Каждый траулер привозит из своего рейса сотни тонн, главным образом тресковых рыб, в свежем (на льду) или соленом виде, от рыб весом 200–300 г до массовых количеств крупной трески весом 15–20 кг каждая.

Из трески вырабатывают отличное бескостное, мороженое филе; обезглавленная мороженая треска, тщательно очищенная от внутренностей, без других костей, кроме массивного позвоночника, является одной из наиболее мясистых рыб, весьма выгодных в домашнем хозяйстве и в общественном питании.

Чешуя у трески мелкая и слабая, она легко снимается. Необходимо треску, имеющую светлую полосу вдоль боковой линии, отличать от пикши, тоже тресковой рыбы, у которой вдоль боков проходят темные, почти черные полосы, а над каждым из грудных плавников имеется по темному пятну. Чешуя у пикши значительно крупнее и плотнее, чем у трески, и ее рекомендуется снимать или удалять вместе со шкурой.

Соленая треска отлично отмачивается в теплой воде, хорошо отдавая соль.

Готовить треску следует в отварном и жареном виде; очень хорош фарш трески в котлетах и фрикадельках.

Специфический запах тресковых легко удаляется путем кратковременного выдерживания рыбы в столовом уксусе.

СТЕРЛЯДЬ

Стерлядь — наименьшая по размерам и единственная пресноводная представительница семейства осетровых рыб; ловится в реках, впадающих в Каспийское, Аральское, Черное и Белое моря и в реках Западной Сибири.

Стерляжья уха, стерлядь паровая «кольчиком» и другие превосходнейшие рыбные блюда из стерляди издавна известны не меньше, чем прославленная на весь мир русская икра.

И надо сказать, что стерлядь по тонкому и нежному вкусу, по всем другим пищевым и вкусовым достоинствам вполне заслужила эту славу.

ВЯЗИГА

Вязига — очищенная спинная струна, извлеченная из хрящевого позвоночника красной рыбы,

Вязигу освобождают от внутреннего содержимого (так называемого «скрипа»), сушат на воздухе, вяжут в плетеные пучки и в таком виде выпускают в продажу.

Вязига содержит до 40 % клеевых веществ. Издавна славятся пироги с вязигой, растегаи и кулебяка с вязигой.

ФОРЕЛЬ

Это звучное название красивой и вкусной рыбы ассоциируется с представлением о горном быстром, чистом и холодном ручье, где резвятся пестрые ручьевые форели, любимые рыбки рыболовов-спортсменов.

Форель-пеструшка — небольшая рыбка весом 200–500 г. В благоприятных условиях отдельные экземпляры вырастают до 10 кг и более.

В прудовых хозяйствах в большом количестве разводят другую разновидность — радужную форель, которая продается в рыбных и гастрономических магазинах по преимуществу живой.

В горном озере Севан (в Армении) добывают особую разновидность форели — севанскую форель с жирным розовым мясом. Эта исключительно вкусная рыба поступает на рынок в мороженом виде. Для ее обработки на берегу Севана построен специальный холодильник.

Крупная озерная форель вылавливается в озерах Ладожском, Онежском, на Кольском полуострове, в Карело-Финской ССР. Вес

озерной форели от 1 до 6–8 кг, в отдельных случаях — до 18 кг.

Озерная форель испещрена черными пятнышками в виде буквы «х». Ручьевая покрыта, главным образом по спинке, черными и красными пятнышками, обведенными светлым ободком. У радужной форели вдоль боковой линии — широкая радужная полоса.

Севанская форель также покрыта пятнами, но их окраска и расположение сильно варьируют.

Форели как мелкие, так и крупные хороши отварными или жареными на вертеле. Прудовые хозяйства выпускают полупорционную форель (130–170 г) и порционную весом 350 г.

«ПЕЧЕНЬ ТРЕСКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ»

Для изготовления этих консервов идет только самая лучшая, безусловно свежая печень трески. В банке, вмещающей 350 г, 83 % приходится на печень (290 г) и 17 % (60 г) — на томатный соус. Эти консервы стерилизуют при температуре 112 гр. в течение более 40 минут. Представляет интерес рецептура томатного соуса, которым залита в этом консерве печень трески. 30 %-ной томата-пасты — 36,5 г, сахарного песка 8 г, жареного лука 1,6 г, горького перца 0,08 г, 80 %-ной уксусной кислоты 1,5 г, перца душистого, гвоздики и кориандра по 0,06 г, мускатного ореха и лаврового листа по 0, 08 г каждого.

Эти консервы, как и консервированная печень трески или налима в натуральном виде (в собственном соку), — отличный продукт.

РАКИ

У раков сочное, нежное, вкусное мясо, которое особенно ценится любителями пива.

Когда нет свежих раков, их можно вполне заменить консервами «Раковые шейки». Эти консервы полностью сохраняют вкус, аромат, все свойства и достоинства свежего ракового мяса.

Прежде чем жарить котлеты, мясо, рыбу, разогрейте сковороду на сильном огне, растопите на ней масло и только после этого кладите на сковороду подготовленные продукты. Когда мясо или рыба подрумянится с обеих сторон, убавьте огонь и дожаривайте их на небольшом огне.

ВЯЛЕНАЯ РЫБА

Вяление — один из способов консервирования. Сущность процесса вяления состоит в медленном высушивании рыбы под воздействием тепла, солнечного света и воздуха, что приводит к значительным изменениям в составе рыбного мяса и более равномерному распределению жира в рыбной тушке. Мясо рыбы становится как бы янтарным и приобретает специфический вкус и аромат.

Лучшую вяленую воблу готовят в прохладные, сухие безветренные дни ранней весны, когда вобла еще не нерестилась, следовательно не потеряла ни веса, ни жира; кроме того, в этот период года по атмосферным и температурным условиям вяление происходит наиболее успешно. Воблу вялят от 13 до 30 суток, в зависимости от размера рыбы.

Отменный вкус отличает вяленые рыбец, шемаю, кефаль; хорош также вяленый лещ.

Вяление применяется и для приготовления провесных балычных изделий из красной рыбы (белуги, осетра, севрюги), из лососевых, из белорыбицы, а также из сома, усача, крупной сельди и др. Только балык вялят не на вешалах, как воблу, а на вышках до 10 м высотой, имеющих крышу, а вместо стен — жалюзи: подвешенные куски рыбы хорошо омываются воздухом, но не прогреваются прямыми солнечными лучами.

Название провесных вяленые балыки, очевидно, и получили потому, что в процессе вяления они долго висят на вышках.

На приготовление балыков используются спинка, бок и теша (брюшная часть) крупной и жирной рыбы.

Балыки бывают не только вяленые, их можно после вяления

еще коптить холодным способом (куреные балыки).

СКОЛЬКО У РЫБЫ СЪЕДОБНЫХ ЧАСТЕЙ И ОТХОДОВ

Меньше всего отходов у красной рыбы. Подсчитано, что осетр дает только 14,4 % отходов, а остальные 85,6 % идут в пищу.

Больше всего отходов получается при разделке мелкой рыбы, например, у мелкого окуня и линя их 62 %; выгоден угорь — у него съедобных частей 76 % от веса. У судака съедобное мясо составляет 55 %, у лосося — 65 %, у сельди — 54 %, у щуки — 52 %, у форели — 51 %, у трески — 46 %.

Эти цифры еще раз подтверждают выгодность готового рыбного филе, которое, как известно, вовсе не оставляет никаких отходов.

ВОБЛА И ТАРАНЬ

Вяленая и копченая (куреная) вобла и тарань — исстари известный, дешевый и популярный рыбный товар.

Вобла и тарань — разновидности плотвы (из семейства карповых). Воблу ловят в большом количестве в Каспийском море и в низовьях впадающих в него рек, больше всего в Волге у Астрахани, а тарань — в Азовском море и в опресненных местах Черного моря, а также в низовьях Дона, Кубани, Днепра, Днестра и Дуная.

БАРАБУЛЬКА, ИЛИ СУЛТАНКА

Жители Черноморского побережья Крыма и Кавказа охотно едят маленькую, красивую красную рыбку, которую называют барабулькой, или султанкой.

Если даже отбросить некоторое гастрономическое увлечение любителей этой рыбки, то надо все же признать, что жареная барабулька в самом деле — одно из вкуснейших рыбных блюд, так как рыбка эта пропитана своеобразным, нежным, замечательно вкусным жиром.

Барабулька хороша жареной, консервированной в масле и копченой (горячего копчения).

Когда вы покупаете живую рыбу, попросите в магазине же ее приколоть. Если оставить рыбу живой, то в непроточной воде она начинает болеть. От этого вкус рыбы ухудшается.

СТОЛОВЫЕ НАПИТКИ

БРАГА ДЕСЕРТНЫЕ ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЕННОГО СОКА ЗАСТОЛЬНЫЙ НАПИТОК ВИШНЕВЫЙ НАПИТОК ЯГОДНЫЙ КВАС СИРОПЫ И ЭКСТРАКТЫ

БРАГА

Брага — слабоалкогольный напиток, содержащий от 1,5 до 3 % спирта.

По горьковатому хмельному привкусу, по содержанию алкоголя брага напоминает слабое пиво, а по цвету (густому, темнокоричневому) и преобладающему хлебному вкусу — квас. У браги хмельной аромат, она сладковата и непрозрачна.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ

Наша страна очень богата целебными минеральными водами, помогающими при лечении многих болезней и особенно болезней желудочно-кишечного тракта.

Наиболее известны лечебные минеральные воды из источников Боржоми, Минераловодской группы (Кисловодск, Ессентуки, Железноводск, Пятигорск), минеральная вода Московская, Полюстровская, Ижевская, Саирме, Дзау, Лугела, Миргородская, вода из источников Дилижана, Арзни, Джермук, Витаутас, вода Поляноквасовская, Березовская и др.

За исключением столовых и обычно всем полезных минеральных вод, таких, как «Нарзан», «Ессентуки» N 20 и др., пользоваться минеральными водами можно только по указанию врача.

ДЕСЕРТНЫЕ ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ

Все десертные напитки газированы; они обильно насыщены углекислым газом. Изготовляют эти напитки на натуральных плодо-ягодных соках, экстрактах, настойках цитрусовых плодов и ароматических эссенциях; в них много сахара, органических кислот, они способствуют лучшему перевариванию пищи.

Известный безалкогольный напиток «Крем-сода» содержит сахар, ванилин, эссенции.

Напитки «Лимонный», «Лимонад» вполне оправдывают свое название: в них — настойка из лимонной цедры, лимонной кислоты, сахара.

Десертный напиток «Крюшон» готовят из красного столового вина, апельсинной настойки, лимонной кислоты.

В рецептуру «Театрального напитка» входят клюквенный и вишневый соки, сахар, апельсинная настойка (или эссенция), ванилин, лимонная кислота.

Кроме перечисленных пищевая промышленность выпускает еще много других десертных напитков, в их числе такие первоклассные, как «Черная смородина», «Любительский», «Юбилейный», «Вишневый».

ХЛЕБНЫЙ КВАС

Хлебный квас — старинный народный напиток, пользующийся у нас большой популярностью.

Пищевая промышленность вырабатывает хлебный квас, хлебный квас для окрошки и сухой хлебный квас. Особой популярностью пользуется «Московский хлебный квас» в бутылках.

Квас готовят из натурального сахара, ржаного и ячменного солода, ржаной муки или на специально приготовленных из солода квасных хлебцах и из сухарей, применяя при этом хмель. Хлебный квас должен иметь кисло-сладкий вкус, в нем содержится от 0,5 до 1,5 % спирта.

НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЕННОГО СОКА

Приготовить клюквенный сок так же, как для киселя. Сахар смешать с равным количеством воды и прокипятить в течение 5 минут. В полученный сироп влить клюквенный сок и охладить.

На 1 стакан кипятка взять 3 ст. ложки клюквенного сока, добавить 1 ст. ложку сахара, размешать и долить водой.

НАПИТОК С ФРУКТАМИ

Дыню, нарезанную кубиками, и персики без косточек сбрызнуть лимонным соком и посыпать сахаром.

Перед подачей на стол подготовленные дыню и персики положить в хрустальную вазу или разложить в бокалы, залить их

газированной водой и посыпать имбирем.

НАПИТОК С ВИНОМ И ФРУКТАМИ

В хрустальный или стеклянный кувшин влить лимонный или другой фруктовый напиток, немного ликера или коньяка, по вкусу положить сахар и хорошо перемешать. Затем положить свежие фрукты — апельсины или мандарины, очищенные и разделенные на дольки, персики (без косточек), также разрезанные на части, или консервированные фрукты — персики, абрикосы, яблоки и другие. Готовую смесь залить шампанским или столовым белым виноградным вином, взяв его в таком же количестве, как и лимонный напиток. Напиток подавать на стол холодным.

НАПИТОК С ВИНОМ И КЛУБНИКОЙ

В хрустальный или стеклянный кувшин положить 300 г клубники, всыпать 3/4 стакана сахара, залить вином (1 стакан белого и 1/2 стакана красного), накрыть и поставить в холодное место. Перед подачей на стол разлить в бокалы.

ЮЖНЫЙ НАПИТОК

На стакан красного вина взять 1/2 стакана сахара и кусочек корицы и проварить в течение 10 минут. Потом добавить 2 яичных желтка, взбитых с небольшим количеством холодного вина, и вновь прогреть на водяной бане, не доводя до кипения. Готовый напиток разлить в стаканы или чашки и подать в горячем виде.

ЗАСТОЛЬНЫЙ НАПИТОК

В кастрюлю влить бутылку красного столового вина, добавить стакан сахара, кусочек корицы, 5–6 шт. гвоздики и цедру с 1/2 лимона. Все это перемешать и прогреть в течение 10 минут. После этого процедить, влить 1/4 стакана коньяка, разлить в стаканы и подать в горячем виде.

ЛИМОНАД

В продаже имеются в большом выборе готовые газированные напитки, приготовленные на натуральных фруктово-ягодных соках и сахаре: лимонад, крем-сода, вишневый, яблочный и другие.

Для желающих приготовить лимонный напиток в домашних условиях надо взять 1 ст. ложку лимонного сока (на 1 стакан напитка), перемешать с 1 1/2 ст. ложками сахара и развести газированной водой. Подать в охлажденном виде, положив в каждый бокал по ломтику лимона.

АПЕЛЬСИННЫЙ СОК СО СЛИВКАМИ

Взбить 1/2 яичного желтка (на 1 стакан напитка) с 2 ст. ложками сахара, добавить 1/2 стакана апельсинного сока, перемешать, влить в бокал и долить сливками.

ЛИКЕР СО СЛИВКАМИ

Для приготовления напитка взять кофейный ликер. Пастеризованные сливки разлить в бокалы, наполнив их на три четверти. Ликер долить по вкусу — от 2 до 5 чайных ложек на бокал. К этому напитку можно подать печенье, бисквиты, восточные сладости.

ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ НАПИТОК

Смешать 3/4 стакана молока, 1 ст. ложку сахара и 1/4 стакана растертой земляники, добавить немного соли и взбить веничком, чтобы получилась однородная масса. Подать на стол в охлажденном виде.

АПЕЛЬСИННЫЙ НАПИТОК

Смешать 3/4 стакана молока и 1/4 стакана апельсинного сока, добавить 1 ст. ложку сахара и все это взбить веничком, чтобы образовалась однородная масса. Подать на стол в охлажденном виде.

МАЛИНОВЫЙ НАПИТОК

В стакан, наполненный молоком, добавить 2 ст. ложки малинового сока, 1/2 ст. ложки сахара, перемешать, долить водой и подать сильно охлажденным.

ВИШНЕВЫЙ НАПИТОК

Смешать 1/4 стакана вишневого и 1/2 ст. ложки лимонного сока, добавить 3/4 ст. ложки сахара, немного соли, прокипятить на слабом огне в течение 5 минут, после чего охладить.

Подготовленный таким образом сироп смешать с молоком (3/4 стакана) и взбить веничком. Подать на стол в охлажденном виде.

МОЛОКО С ФРУКТОВО-ЯГОДНЫМ СИРОПОМ

Стакан на 3/4 наполнить молоком, добавить 2–3 ст. ложки какого-либо фруктового сиропа или виноградного сока, долить стакан водой, все это перемешать и подавать в холодном виде.

СУХАРНЫЙ КВАС

В духовом шкафу подсушить нарезанный ломтиками черный хлеб, не давая ему пригореть. Полученные сухари положить в кастрюлю, или бочонок, залить кипятком, закрыть, дать постоять 3–4 часа. После этого настой процедить, положить в него дрожжи, сахар и мяту. Накрыть салфеткой и в таком виде оставить для брожения на 5–6 часов. Когда квас начнет пениться, его надо вторично процедить и разлить в бутылки, в которые предварительно положить по несколько изюминок, и закупорить. Пробки перед закупориванием следует размочить в кипятке, чтобы они стали эластичнее, а после укупорки закрепить пробки шпагатом. Бутылки вынести в холодное место или в погреб и оставить там в лежачем положении. Через два-три дня квас будет готов.

На 10–12 бутылок кваса — 1 кг ржаного хлеба, 25 г дрожжей, 200 г сахара, 20 г мяты и 50 г изюма.

ЯГОДНЫЙ КВАС

Ягоды очистить от плодоножек и чашечек. Очищенные ягоды

ссыпать в корзину или решето, промыть струей чистой холодной воды и затем дать воде стечь. После этого ягоды ссыпать в крепкую чистую бочку и залить остуженной кипяченой водой (на 1 ведро ягод — 2 ведра воды). Бочку плотно закрыть днищем и оставить на 3–4 недели в леднике или подвале.

ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА

Плоды шиповника содержат много витамина С. Для приготовления витаминного напитка высушенные плоды шиповника хорошо промыть холодной водой, затем слегка раздробить, чтобы облегчить дальнейшее растворение витамина С, и заварить крутым кипятком из расчета 1 ст. ложка раздробленных плодов на 1 стакан кипятка. Заваривать следует в эмалированной посуде, так как в металлической происходит разрушение витамина С. После заварки кипятить не более 8-10 минут, чтобы избежать разрушения витамина С.

После кипячения отвар вместе с плодами перелить в стеклянную или фарфоровую посуду, накрыть и поставить на несколько часов (можно на ночь) в теплое место.

Затем процедить через двойной слой марли или через чистую тряпочку и отжать в ней плоды. Получается приятный кисловатый напиток, в который для улучшения вкуса можно прибавить сахар. Напиток необходимо использовать в течение того же дня, так как при более длительном хранении витамин С в нем разрушается.

Здоровому взрослому человеку достаточно в сутки 1–2 стаканов, а детям — 1 стакана напитка.

В тех случаях, когда вместо целых плодов шиповника применяется его кожура, достаточно брать 1/2 ложки ее на стакан крутого кипятка.

БЕКМЕС И НАРДЕК

Уваренный виноградный сок называют бекмесом. Это — густой, очень питательный, приятный и вкусный продукт, распространенный в районах виноградарства.

На юге нашей страны, где много арбузных бахчей, готовят арбузный мед или, как еще его называют, нардек — уваренный арбузный сок.

И нардек, и бекмес можно успешно использовать при выпечке сладких, сдобных пирогов, печенья, для изготовления сладостей.

СИРОПЫ И ЭКСТРАКТЫ

Плодо-ягодные сахарные сиропы и экстракты имеют самое разнообразное применение в кулинарии, в кондитерской промышленности, при изготовлении ликеров, безалкогольных напитков и т. д.

Сиропы готовят из натуральных плодо-ягодных соков, уваренных с сахаром, с добавлением лимонной кислоты и ароматических веществ. В них содержится от 60 до 80 % сахара, а вкус и аромат у них — исходного сырья; например, у вишневого сиропа — вкус и аромат вишни, у клубничного — клубники, у малинового — малины, и т. д.

Плодо-ягодные экстракты — это концентрированные соки плодов и ягод. Особенно ценятся клюквенный, вишневый и черносмородинный экстракты. К примеру, клюквенный экстракт содержит до 30 % органических кислот, до 37 % экстрактивных веществ, а также витамин С.

КРУПЫ

ТОЛОКНО КРУПА САГО КРУПЫ ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ: КАША МАННАЯ С МОРКОВЬЮ «ПЛОВ ВОСТОЧНЫЙ» ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ: ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ СОЕВЫЕ СОУСЫ МАКАРОНЫ

ТОЛОКНО

Толокно — русский народный продукт, издавна хорошо известный и широко распространенный в нашей стране. Его вырабатывали в дореволюционной России в Вятской, Вологодской, Костромской и других северных губерниях кустарным способом: овес в течение суток мочили в воде (мешок овса опускали в пруд или в реку), потом его томили в русской печи, затем разбухшее и сильно нагретое зерно, получившее приятный солодовый запах, сушили так, чтобы оно слегка зарумянилось, после этого либо мололи его на мельницах, либо вручную толкли в ступах, просеивали на ситах и превращали в ароматную пушистую овсяную муку — толокно.

Теперь толокно вырабатывают пищевые комбинаты на совершенных машинах-автоматах, и человеческая рука не дотрагивается до продукта ни при его изготовлении, ни при упаковке. Понятно, что высокомеханизированное производство, тщательный лабораторный и техно-химический контроль, использование новейших данных науки о питании намного повысили качество, питательные свойства и ценность толокна — этого превосходного и, вполне можно сказать, лечебного диэтического продукта.

Толокно, вырабатываемое пищевой промышленностью, содержит до 15 % хорошо усваиваемых белков и до 7 % жира, в котором имеется вещество (лецитин), способствующее лучшему усвоению белков.

Врачи рекомендуют толокно при болезнях желудочно-кишечного тракта, при малокровии, при нервном переутомлении, а также кормящим матерям и истощенным, нуждающимся в увеличении веса, а также детям для укрепления их здоровья.

Из многих способов употребления толокна приведем лишь некоторые. Две-три чайных ложки толокна размешать в небольшом количестве воды, молока или мясного бульона, чтобы получилась жидкая кашица, и затем развести стаканом той же жидкости и прокипятить, непрерывно помешивая. Сахар, соль, масло надо прибавлять по вкусу.

К толокну можно добавлять какао или шоколад (чайную ложку на стакан).

Слабым, больным и выздоравливающим полезно употреблять толокно, разведенное в молоке и томленное в духовке.

Можно рекомендовать жидкие кашицы, отвары, а также печенье из толокна, с добавлением муки и крахмала или без них.

КРУПА СОРГО

Крупу сорго вырабатывают из зернового сорго — растения, во многом сходного с просом. Сорго крупнее проса и бывает не только желтого, но и белого, коричневого и даже черного цвета.

Зерновое сорго, помимо крупы, идет еще на выработку муки, крахмала и на винокурение.

ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ «ГЕРКУЛЕС»

Тонкие овсяные хлопья, представляющие собой расплющенные, очищенные от оболочки, термически обработанные и высушенные зерна овса, — такова эта очень питательная крупа, издавна получившая название по имени Геркулеса — мифического богатыря древней Греции.

Специальная обработка, которой подвергаются овсяные зерна при изготовлении крупы «геркулес», увеличивает питательную ценность овса, улучшает его вкус и способствует более полному его усвоению организмом.

На 3 стакана прокипяченной воды или молока (можно взять по 1 1/2 стакана того и другого) положить стакан хлопьев, немного посолить и варить в течение 15–20 минут.

Полученную после варки овсяную кашу можно подать горячей или холодной, по вкусу добавив сахар, варенье, масло, молоко.

Овсяные хлопья, как и толокно, рекомендуется протомить в духовке.

КРУПА САГО

Крупу саго вырабатывают из сырого картофельного или кукурузного крахмала. По внешнему виду крупа саго представляет собою однородные по величине матово-белые шарики днаметром до 3 мм. При варке саго разбухает в два-три

раза. В кулинарии саго используют больше всего для начинки пирогов и пирожков. Из саго также приготовляют пудинги.

В странах тропического климата растет саговая пальма, в середине ствола которой содержится сырой крахмал. Из этого сагового крахмала там приготовляют крупу саго.

ОВСЯНЫЕ КРУПЫ

Домашние хозяйки должны знать о высокой питательной ценности всех овсяных круп. По количеству и качеству содержащихся в них белков и жира овсяные крупы превосходят все другие крупяные изделия.

Овсяные хлопья «геркулес» и толокно, сваренные на молоке, почти полностью усваиваются организмом.

Пищевые комбинаты Главпищеконцентрата хорошо освоили производство толокна и овсяных хлопьев «геркулес» и вырабатывают их все в большем количестве.

КРУПЫ

Крупы вырабатывают из зерна. Из пшеницы получают манную, полтавскую крупу; из проса — пшено; из гречихи — гречневую (ядрицу и продельную); из ячменя — перловые и ячневые крупы; из овса — дробленую и недробленую овсяную крупу, а также овсяные хлопья «геркулес»; из риса — рис шлифованный, рис полированный; из кукурузы — мелкую кукурузную крупу типа манной, среднюю по величине — типа перловой и крупную — типа рисовой.

Легче всего перевариваются и полнее усваиваются манная крупа и рис, их широко используют в детском и диэтическом питании.

Еще раз особо рекомендуем овсяные крупы, в том числе и, особенно, овсяные хлопья «геркулес» и толокно, так как в этих крупах содержится белков больше, чем в других; в недробленой овсянке — 15,2 % белка, в рисе глазированном — 7,15 %, в пшене — 12,06 %, в гречневой крупе — 10–14 %, в перловой — 9 %, в ячневой — 11 %, в кукурузной — 11 %, в манной — 12–13 %.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

КОТЛЕТЫ ИЗ БРЮКВЫ

1 кг брюквы очистить от кожицы, разрезать на куски, залить горячей водой и дать постоять 10–15 минут. Затем слить воду, сложить брюкву в кастрюлю, налить кипящую воду и варить до мягкости; после этого брюкву пропустить через мясорубку, посолить, вбить в нее 4 яйца, положить 2 ст. ложки растопленного масла, истолченные белые сухари (200 г), мускатный орех и все это хорошо выбить; из полученной массы разделать котлеты, обсыпать их сухарями и жарить на масле.

К котлетам приготовить соус: вымытый изюм (стакан) сложить в кастрюлю, налить 2–3 стакана воды, положить 2 ст. ложки масла, 1/2 стакана сахара и варить 15 минут (с момента закипания); затем добавить в соус 1/2 стакана сметаны, столовую ложку муки, размешать и вскипятить.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

КАША МАННАЯ С МОРКОВЬЮ

1/2 кг моркови очистить и вымыть, натереть на терке, положить в нее 1/4 стакана сахара, 2 ст. ложки масла и тушить на слабом огне 1 час. Затем в морковь влить 1 л молока, вскипятить, всыпать стакан манной крупы и размешать, после чего поставить в горячую духовку на 1/2 часа. Подавать с ягодным соком.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ШПИНАТА И ЛАПШИ

1 кг шпината отварить, отжать от воды, пропустить через мясорубку, смешать с лимонным соком и цедрой, вбить 5 яиц, всыпать 1/4 стакана сахара и сильно выбить. Лапшу (200 г) отварить в соленой кипящей воде, воду слить и промыть лапшу холодной водой. Затем лапшу смешать со шпинатом, положить 2 ст. ложки масла, разровнять и запечь. Подавать со сливками.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С БРЮКВОЙ

500 г молодой брюквы очистить от кожицы, вымыть, натереть на терке, положить на сковороду вместе с маслом и жарить, часто помешивая. Гречневую крупу (300 г) вымыть, воду слить, а крупу перемешать с жареной брюквой, сложить в кастрюлю, залить 1,5 л молока и варить, пока каша не загустеет. Затем положить в кашу масло, сахар, соль, перемешать, покрыть крышкой и поставить в горячий духовой шкаф на 2 часа.

При подаче на стол кашу размешать, чтобы не было кусков брюквы, и полить горячим маслом.

ГРЕЧНЕВАЯ ЗАПЕКАНКА СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, положить в нее поджаренные свежие грибы, растопленное сливочное масло, сметану, хорошо перемешать, выложить на сковороду или в кастрюлю и поставить запечь в духовой шкаф на 20–30 минут.

Для приготовления такой запеканки надо взять стакан гречневой крупы, 500 г свежих грибов, 1/2 стакана сметаны и, примерно, 2 ст. ложки сливочного масла.

«ПЛОВ ВОСТОЧНЫЙ»

Это — консервированный отличный готовый плов, который нужно только подогреть. Консерв состоит из хорошего бараньего мяса, риса, лука, моркови, кишмиша, соли, красного перца.

Баранину режут на кусочки весом по 30–40 г, обжаривают вместе с перцем. Образовавшийся при обжаривании мясной сок отстаивается, его фильтруют и потом сливают в банку вместе со специально приготовленным бульоном из костей.

Отдельно поджаривают лук и морковь, отваривают рис, подготовляют кишмиш.

В 370-граммовой банке — мяса обжаренного 140 г, риса 140 г, лука и моркови 20 г, кишмиша 20 г, бульона 50 г.

ВОЗДУШНЫЕ ЗЕРНА

«Воздушный рис», «Воздушная кукуруза» и «Воздушная пшеница» — это специально обработанные (взорванные) зерна отборного риса, пшеницы, кукурузы, совершенно готовые к употреблению.

Эти взорванные зерна кладут в бульоны и в супы вместо гренков, но они предпочтительнее гренков, так как не требуют предварительной подготовки.

«Воздушный рис» или «Воздушную кукурузу», «Воздушную пшеницу» добавляют также к молоку, к кофе, к какао, к киселям, к компотам. Эти зерна очень легки, приятны на вкус и более полезны, чем обычная рисовая, пшеничная и кукурузная крупа, так как легче и полнее усваиваются.

Чтобы воздушные зерна не теряли своих качеств, их не надо ни варить, ни кипятить, а только засыпать непосредственно перед едой в стакан с какао, в тарелку с бульоном.

КАПУСТА СО СЛИВКАМИ

Очень белый кочан капусты варить почти до готовности в воде с солью, вынуть, откинуть на решето, разрезать на несколько частей. Положить в кастрюлю масло, соль, белый перец, ложку муки, налить сливки, положить капусту и варить до готовности.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ

В протертое горячее пюре (из 1 кг кабачков) положить 3 ст. ложки масла, размешать и охладить. В охлажденное пюре вбить 3 яйца, положить соль, 1/4 стакана сахара, все это выбить, после чего всыпать 2 стакана муки и 2 г соды; затем тесто размешать и выбить до появления пузырьков. После этого надо разливать тесто ложкой на сильно нагретую сковороду, хорошо смазанную маслом.

БЛИНЫ МОРКОВНЫЕ

1/2 кг моркови промыть, залить горячей водой, покрыть крышкой и варить до мягкости. Очистить вареную морковь от кожицы, протереть, влить в нее 3/4 л молока и вскипятить. В кипящее пюре всыпать стакан муки, хорошо растереть, чтобы не было комков, влить 1/4 л молока или воды (лить понемногу, размешивая); потом вбить 4 яйца, всыпать стакан муки, хорошо выбить, влить разведенные в 1/4 л воды дрожжи (100 г), размешать и дать тесту подняться.

Через 2 часа тесто посолить, положить в него 2 ст. ложки теплого масла, 1/2 ст. ложки сахара, размешать, добавить 1/2 стакана муки и выбивать в течение 15 минут в теплом месте, пока тесто не станет пузыриться. Затем поставить тесто в теплое место, покрыв его сверху. Когда тесто поднимется, надо печь из него блины.

БЛИНЫ ИЗ ПЮРЕ ТЫКВЫ

1 кг тыквы очистить, нарезать кусочками, сварить до мягкости и протереть сквозь сито; влить в пюре 1 л молока и подогреть до температуры парного молока. В тыквенное пюре влить разведенные дрожжи (15 г), вбить 3 яйца, размешать, всыпать 2–2 1/2 стакана муки, хорошо выбить тесто и поставить на 2 часа в теплое место. После этого положить в тесто разогретое масло (1 ст. ложку), 1/2 стакана сахара, соль, хорошо выбить, поставить в теплое место, дать хорошо подняться и затем печь блины.

СОЕВЫЕ СОУСЫ

Соевые деликатесные соусы служат отличной приправой. Для примера сообщаем рецептуру соуса «Южный». Он содержит соевый соус высшего качества, яблочное пюре, чернослив, томат-пюре, печенку (растертую), растительное масло, сахар, соль, чеснок, лук, уксус, перец, горчицу, кардамон, лавровый лист и вино типа мадеры.

Хорошей приправой служат также соусы «Любительский» и «Столовый». Они состоят из соевого соуса, томата-пасты, растительного масла, сахара, чеснока, лука, горчицы, кориандра, уксуса и лаврового листа.

МАГАЗИНЫ «ДИЭТИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ»

Магазины «Диэтические продукты» специально созданы для нуждающихся в особом лечебном питании.

Лечебные, диэтические товары приготовляют для этих магазинов по рецептурам, разработанным врачами-диэтологами.

В магазинах «Диэтические продукты» имеется большой выбор всевозможных желе, кремов, муссов, рыбных и мясных заливных блюд, салатов, кулинарных изделий с гематогеном, овощных и крупяных блюд, приготовленных под наблюдением врача.

В магазинах «Диэтические продукты» всегда можно найти полный ассортимент лечебных хлебобулочных и кондитерских изделий, диэтических консервов, пищевых концентратов, сухих завтраков, витаминных изделий и препаратов, минеральных вод, фруктово-ягодных и овощных соков, лечебных молочных изделий, парную птицу и многие другие пищевые продукты, в которых нуждаются больные.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

«МЕДОВЫЙ КВАС ОТЛИЧНОГО ВКУСА»

Положи в кадочку 1 фунт перебранного изюму и пяток изрезанных кружками лимонов, облей 4 фунтами хорошей патоки; потом налей туда бутылок 30 кипятку и дай остынуть. Между тем, подболтав чайную чашку дрожжей тремя ложками муки, выложи это в остылый квас, а на другой день можно в оный прибавить еще 5 или 6 бутылок холодной воды. Когда изюм с лимонами всплывут на поверхность, то сними их, разлей квас в бутылки, которые хорошенько закупорить и поставить в холодное место.

(«Кухмистер XIX века», 1854)

МАКАРОНЫ

Из макарон и макаронных изделий можно быстро приготовить очень вкусные и питательные блюда.

Макаронные изделия вырабатывают на отлично оборудованных макаронных фабриках, где действуют совершенные машины-автоматы советской конструкции. Эти

машины автоматически дозируют муку и необходимое количество воды, они непрерывно замешивают тесто, формуют и режут сырые макаронные изделия, которые затем сушат и упаковывают.

Весь процесс производства макаронных изделий протекает в условиях, обеспечивающих безупречное качество и чистоту продукта.

Одна работница обслуживает целые сблокированные группы машин-автоматов, регулируя их работу.

Различают следующие типы и виды макаронных изделий: трубчатые изделия (среди них — собственно макароны и рожки разных видов: «соломка», «обыкновенные», «гофрированные», «особые», «любительские» и др.), вермишель («тонкая», «паутинка», «бантиками» и др.), лапша («узкая», «широкая», «гофрированная», а также «бантиками» и др.), фигурные изделия («ушки», «ракушки» всех видов), суповые засыпки («звездочки», «колечки», «квадратики», «крупка», «шестеренки» и др.).

Часть макаронных изделий расфасовывают по 250 и 500 г в картонные коробки и целлофановые пакеты, что представляет несомненное удобство для потребителей.

Макаронные изделия вырабатывают из специально отобранных высших сортов пшеничной муки с максимально большим содержанием белковых веществ. В зависимости от сорта муки и применения обогатителей (яйца, меланж, желтки) все типы и виды макаронных изделий могут быть улучшенного или улучшенного яичного сорта, высшего и первого сортов, или высшего яичного сорта.

Эти изделия хорошо усваиваются, они способны долго сохраняться, не снижая своих вкусовых и питательных качеств,

Тонкие и мелкие макаронные изделия (суповые засыпки и др.) варятся всего 5-10 минут, а самые толстостенные макароны — 20–30 минут. Особо тонкие сорта, такие, как вермишель «паутинка», бывают готовы через 2–3 минуты после начала кипения.

МЯСО

КАК ПРИГОТОВИТЬ СТОЛОВУЮ ГОРЧИЦУ МЯСНЫЕ ПАШТЕТЫ МЯСНЫЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ РАЗДЕЛКА МЯСА РАГУ, ГУЛЯШ, БЕФ-СТРОГАНОВ ПАНИРОВОЧНЫЕ СУХАРИ ГРУДИНКА БАРАНЬЯ ГОТОВЫЕ ПЕЛЬМЕНИ КОТЛЕТЫ И ШНИЦЕЛИ ТУШЕНКА КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ КУПАТЫ «КИСЛО-СЛАДКОЕ МЯСО» ШНИЦЕЛИ, ТЕФТЕЛИ, ЗРАЗЫ МЯСНАЯ КУЛИНАРИЯ ШАШЛЫКИ ФАСОВАННОЕ МЯСО «ПЕЧЕНЬ ЖАРЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ» НАШИ ТОВАРЫ ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫ «ЯЗЫКИ В ЖЕЛЕ» КАРБОНАД И БУЖЕНИНА КОНСЕРВИРОВАННЫЕ СОСИСКИ КОЛБАСЫ

КАК ПРИГОТОВИТЬ СТОЛОВУЮ ГОРЧИЦУ

Для приготовления горчицы горчичный порошок заварить кипятком (около 1/2 стакана кипятка на 100 г горчицы), тщательно размешать, затем снова залить 2–3 стаканами кипятка и в таком виде оставить до следующего дня.

На другой день воду слить, в горчицу добавить сахар и соль, а потом, в несколько приемов, растительное масло и уксус и, кроме того, настой из пряностей (гвоздика, кардамон, мускатный орех или имбирь).

Когда вводятся приправы и пряности, горчицу следует непрерывно и тщательно размешивать.

Подготовленную горчицу оставить на 2–3 дня для созревания, после этого она готова к употреблению.

МЯСНЫЕ ПАШТЕТЫ

Мясоконсервная промышленность вырабатывает консервированные мясные паштеты в таком ассортименте: паштет «Печеночный», «Московский», «Арктика», «Диэтический», «Диэтический с мозгами», «Мясной».

В состав паштетов входят говяжья или баранья печень, свинина, мясо говяжье или баранина, сливочное масло, свиной и костный жир, мозги, молоко, яичные желтки, мясной или костный бульон и соус, образовавшийся при обжарке свинины и печени, свежий лук, соль, перец черный, перец душистый, мускатный орех, корица или гвоздика.

Паштет «Арктика» содержит жареной печени 45 %, свинины

жареной 17 %, сливочного масла 28 %, соуса от обжарки свинины и печени 8 %, лука 1 %, соли 1 % и сверх того еще перец черный и душистый.

Паштет «Московский» содержит жареной печени 49 %, сливочного масла 27 %, цельного молока 15 %, яичных желтков 2 %, соуса от обжарки печени 5 %, лука и соли по 1 % и в небольшом количестве черный перец, мускатный орех, корицу или гвоздику.

В паштете «Диэтический» бланшированной печени — 50 %, обжаренных семенников и яичников 30 %, сливочного масла 15 %, мясного или костного бульона 3 %, лука и соли по 1 %, черный и душистый перец.

Паштет «Диэтический с мозгами», в отличие от просто «Диэтического», содержит 30 % говяжьих мозгов.

Паштет «Мясной» приготовлен из бланшированного мяса (64 %), топленого свиного или костного жира (14 %), мясного или костного бульона (18 %), жареного лука (3 %), соли, перца.

Следует еще сказать о содержании жира в этих паштетах: в «Арктике» жира не менее 29 %, в «Московском» — 25 %, в «Диэтическом» — 11 %, в «Диэтическом с мозгами» — 18 %, в «Мясном» — 14 %, в «Печеночном со сливочным маслом» — 25 %, в «Печеночном со свиным жиром» — 33 %, в «Печеночном с костным жиром» — 33 %.

Вкус этих паштетов (кроме «Мясного») такой же, как у хорошо прожаренной отличной печени, а аромат — пряностей. У «Мясного» паштета вкус вареного мяса.

Консистенция всех паштетов — пастообразная, без крупинок, а паштет «Мясной» не должен содержать волокон мясной мышечной ткани.

МЯСНЫЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ

Чтобы облегчить приготовление обеда, мясокомбинаты вырабатывают много готовых и полуготовых пищевых продуктов и в их числе около 40 видов различных натуральных, панированных, рубленых мясных полуфабрикатов.

Можно легко подсчитать, что приготовление вторых блюд из мясных полуфабрикатов занимает намного меньше времени, чем если это же блюдо сделать из неподготовленного куска мяса.

Изготовляя полуфабрикаты, пищевые предприятия проделывают в помощь хозяйке не меньше половины, а часто и значительно большую часть работы по приготовлению одноименных блюд.

МОСКОВСКАЯ ПОДЖАРКА

Получивший большое распространение и заслуженную известность очень удобный полуфабрикат «Московская поджарка» упаковывается в пакеты по 250 г и представляет собой хорошее говяжье мясо, нарезанное на куски по 20–30 г.

Из «Московской поджарки» можно быстро приготовить различные первые и вторые мясные блюда.

«СВИНАЯ СОЛЯНКА»

Консервы «Свиная солянка» содержат кусочки свинины по 40–50 г каждый, свиной топленый жир, капусту, тушенную в свином жире с луком, лавровым листом, перцем, томатом-пюре, сахаром, солью.

Капусту тушат 3–4 часа, свинину хорошо прожаривают. В 500-граммовой банке 150 г свинины, 320 г капусты тушеной и 30 г бульона.

За 10–15 минут до подачи на стол солянку надо выложить на сковороду и прогреть.

РАЗДЕЛКА МЯСА

Перед варкой или жарением мясо надо обмыть и зачистить от пленок и сухожилий

Нарезать мясо следует поперек волокон Нарезанные куски мяса надо слегка отбить тяпкой или деревянным молотком

РАГУ, ГУЛЯШ, БЕФ-СТРОГАНОВ

Эти полуфабрикаты состоят из различных по величине кусочков мяса и предназначены для приготовления одноименных вторых блюд.

Рагу делают из говядины, свинины и баранины. Рагу говяжье готовят из крестцовой части туши. Этот полуфабрикат состоит на половину из кусочков мяса с жиром и на половину из крестцовых косточек. Вес каждого кусочка не более 40 г. Порции расфасованы в пакеты по 200 г. Так же приготовлен полуфабрикат «Рагу из свиного мяса», только вместо крестцовой части говяжьей туши для свиного рагу нарезают ребра, позвонки, крестцовую часть свиной туши.

Рагу из баранины состоит из более мелких кусочков (около 25 г) лопатки и грудной части бараньей туши; продается на развес.

Гуляш готовят из заднетазовой части мясной туши (огузка, кострец, оковалка), нарезанной кусочками по 10–20 г. Гуляш упаковывают в пакеты по 125 г.

Полуфабрикат «Беф-строганов» готовят из говяжьей вырезки и филея, он состоит из кусочков говядины, нарезанных тонкими полосками: расфасовывают его в пакеты по 125 г.

КОТЛЕТЫ «ПОЖАРСКИЕ» КУРИНЫЕ

Полуфабрикат так называемых «пожарских» котлет приготовлен из куриного мяса, свежих яиц, пшеничного хлеба, панировочных сухарей. Вес полуфабриката одной такой котлеты — 75 г.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

БАРАНИНА С РИСОМ

Обмытую баранину (грудинку или лопатку) нарубить, удалив из лопатки трубчатые кости, посыпать солью, молотым перцем и обжарить на сковороде. После этого куски мяса, не снимая со сковороды, посыпать мелко нарезанным луком и жарить еще несколько минут. Обжаренную баранину сложить в неглубокую кастрюлю, залить 2–3 стаканами бульона или воды, добавить томат-пюре и поставить тушить. Через 1–1 1/2 часа (молодую баранину через 40–50 минут) после начала тушения положить стакан риса, промытого и проваренного в течение 10 минут в кипящей воде, размешать, накрыть крышкой и тушить еще 30 минут. Подать на стол в посуде, в которой баранина готовилась.

ПАНИРОВОЧНЫЕ СУХАРИ

Панировочные сухари выпускаются в 300-граммовых коробках совершенно готовыми к употреблению и применяются

для обваливания котлет, мяса, рыбы перед тем, как их жарить, а также для обсыпки форм и противней при запекании рулетов, пудингов и т. п.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

ЯЗЫК СОЛЕНЫЙ С ГАРНИРОМ

Язык тщательно промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить коренья, лук и варить 3–3 1/4 часа на слабом огне. Готовый язык вынуть, обмыть холодной водой и немедленно снять с него кожу.

Очищенный язык нарезать тонкими ломтиками, уложить на блюдо, полить 2–3 ст. ложками бульона и растопленным маслом. На гарнир положить зеленый горошек, заправленный маслом.

На гарнир к языку вместо зеленого горошка можно подать макароны, тушеную капусту, картофельное или гороховое пюре.

ГРУДИНКА БАРАНЬЯ

Полуфабрикат «Грудинка баранья» подготовлен для того, чтобы, поджарив его дома, получить отличное второе блюдо — баранью грудинку жареную. Мясокомбинаты готовят этот полуфабрикат следующим образом: баранью грудинку варят до готовности в слабо посоленной воде, затем слегка прессуют, охлаждают, нарезают на порции, смачивают взбитой смесью из яиц, воды и соли и обваливают в сухарях.

БИФШТЕКСЫ

Бифштексы готовят на мясокомбинатах из говяжьего мяса натуральными (из вырезки) и с насечкой. Каждая порция весит 125 г.

Бифштекс с насечкой нарезают из огузка, костреца, оковалка и с одной стороны каждую порцию насекают, что ускоряет прожаривание.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

«ХОРОВУ ЧАБАНСКИЙ»

Молодого барана режут, снимают шкуру, отделяют голову, ножки и внутренности. Очищенную тушу и курдюк нарезают на мелкие кусочки (не удаляя костей), заправляют перцем, солью и рубленым луком. Всю эту массу вкладывают в тщательно очищенный от пленки и хорошо промытый желудок барана и зашивают или завязывают с обоих концов. На рыхлой земле делают углубление в 10–15 см по размеру приготовленного бараньего желудка. В углублении разводят огонь для предварительной сушки земли. На образовавшийся пепел кладут наполненный желудок, равномерно засыпают землей (слоем в 2–3 см) и на ней разводят огонь. По готовности (через 6–8 часов) наполненный готовый хорову вынимают, очищают от пепла, кладут на лаваш, разделяют на куски и подают.

(«Книга о национальной армянской пище»)

ГОТОВЫЕ ПЕЛЬМЕНИ

Мясокомбинаты выпускают в продажу замороженные готовые пельмени, которые дома остается только отварить или поджарить.

В городах теперь хозяйки все реже затевают пельмени домашнего приготовления. Зачем, в самом деле, терять много времени и труда на то, чтобы месить и раскатывать тесто, готовить фарш, «лепить» пельмени, когда их можно купить готовыми в ближайшем магазине?!

Мясокомбинаты вырабатывают главным образом сибирские пельмени, в рецептуру которых входит пшеничная мука (30 %-ная), первосортное говяжье мясо, полужирная свинина, жирная свинина или шпиг, лук, соль, перец.

Пельмени Экстра приготовляют из пшеничной муки (10 %-ной), говядины высшего сорта, жирной свинины, яиц, перца, соли.

Пельмени замораживают при температуре -15-18 гр.; в продажу они поступают упакованными в специальные картонные коробки по 350 или по 500 г.

На мясокомбинатах пельмени изготовляют от начала и до конца на специальных машинах-автоматах без прикосновения человеческих рук, что обеспечивает высокое качество этого во

всех отношениях превосходного продукта.

В средней полосе и в центральных районах нашей страны, как и в Сибири и на Урале, готовые пельмени стали народным блюдом.

КОТЛЕТЫ И ШНИЦЕЛИ

Котлеты натуральные и отбивные готовят из свинины и баранины. Они представляют собой нарезанные тонкими кусками порции бараньей или свиной корейки. В каждом из этих кусков оставляют небольшую реберную косточку, нижний конец которой оголен.

Отбивные котлеты отличаются от натуральных тем, что мясо для них слегка отбивают, панируют в сухарной муке, а до панировки смачивают во взбитой смеси яйца с водой и солью.

Порция натуральных котлет весит 125 г. Порция отбивных котлет тоже весит 125 г, но в числе этих 125 г на долю бараньего или свиного мяса приходится 115 г, а 6 г весит панировка и 4 г — смесь яйца с водой и солью.

Шницели натуральные и отбивные изготовляют также из свиного или бараньего мяса и не только из корейки, но и из окороков.

ЭСКАЛОП

Полуфабрикат для эскалопа бараньего или свиного нарезают тонкими ломтиками (2 ломтика на порцию в 125 г) из филейной части бараньей или свиной туши. Для свиного эскалопа на филе оставляют немного шпига толщиной 5-10 мм.

ЛАНГЕТ, РОМШТЕКС

Лангет готовят из говяжьей вырезки, он тоньше антрекота и на порцию в 125 г идет 2 ломтика лангета.

Ромштекс — панированный полуфабрикат, это — слегка отбитый кусок мяса весом 115 г, вырезанный из толстого края или филея, смоченный взбитой смесью из свежих яиц, воды и соли, а затем панированный в сухарной муке.

ТУШЕНКА

Тушенку — ее точное название «Мясо тушеное (говядина)», «Баранина тушеная», «Свинина тушеная» — изготовляют из освобожденной от жил свежей, упитанной говядины, свинины, баранины, с прибавлением сала, соли, лука, перца, лаврового листа; это — почти универсальное, холодное или горячее, мясное блюдо.

Из тушенки можно приготовить мясной суп, бульон, мясные щи, борщ; из нее можно сделать множество мясных вторых блюд, например, тушеное мясо с картофелем, с кашей, с любым другим гарниром.

Консервы «Мясо тушеное», «Баранина тушеная», «Свинина тушеная» очень полезный, а во многих случаях (в экскурсиях, при прогулках, поездках и т. д.) и незаменимый пищевой продукт.

«ПАШТЕТ ПЕЧЕНОЧНЫЙ»

Консервы «Паштет печеночный» — отличное закусочное блюдо, которое подается холодным.

В этом консерве — обработанная баранья или говяжья печень, топленое масло, топленый свиной или костный жир.

Первый сорт «Паштета печеночного» приготовлен на костном жире, а высший — на коровьем масле или свином топленом сале.

Независимо от сорта, консервы содержат не менее 55 % печени, 10 % мозгов, от 28 до 33 % жира, 3 % мясного бульона, а также лук, перец, мускатный орех, корицу, гвоздику.

ВЫРЕЗКА БАРАНЬЯ В КОЛЬЦЕ

Этот полуфабрикат мясокомбинаты готовят так: из самой лучшей почечной части бараньей туши нарезают продолговатые порции по 125 г, свертывают кольцом, скалывают деревянной шпилькой и укладывают в целлофановый или пергаментный пакет.

Вырезка баранья имеет в кулинарии самое разнообразное применение, в основе которого — обжаривание этих лучших кусков баранины в натуральном виде (непанированными).

КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ

Среди рубленых мясных полуфабрикатов имеются котлеты: московские, любительские, пожарские и киевские.

Московская котлета, по форме круглая, весит 50 г. Хорошей, свежей, освобожденной от жил говядины в ней 25 г, жира 4,47 г, хлеба пшеничного 7 г, сухарной муки (для панировки) 2 г, лука 0,5 г, перца молотого 0,03 г, соли 1 г, воды 10 г.

Котлета любительская, по форме овальная, с одним заостренным концом, весит 75 г. В любительской котлете 45 г мяса и 2 г яйца.

Пожарские котлеты делают из полужирной свинины. В каждой пожарской котлете 45 г свинины и 2 г яйца (общий вес 75 г); по форме она также овальная с одним заостренным концом.

Котлета киевская содержит около 30 г полужирной свинины, по форме она овальная или круглая, а весит всего 50 г.

Котлеты изготовляют на мясокомбинатах по утвержденной рецептуре на машинах-автоматах, при строгом техно-химическом и санитарном контроле. В магазинах, где продаются полуфабрикаты, обеспечены необходимые условия хранения (холодильники, охлажденные прилавки).

БАРА-КАБОБ

Мясокомбинаты в Таджикистане изготовляют таджикское национальное блюдо «бара-кабоб». Для этого на дно большого котла кладут деревянную решетку и до ее уровня (до 40–60 см) наливают воду, а затем на решетку укладывают ногами вниз тщательно промытого целого барана вместе с курдюком.

Баран, посыпанный солью и специями, варится в котле на пару 3 часа; в готовом виде его отправляют целым в магазин и там продают на вес, добавляя к каждой порции кусочек курдючного сала.

КУПАТЫ

Мясокомбинаты в Грузии выпускают полуфабрикаты грузинских национальных блюд: купаты из свинины и купаты по-имеретински.

Купаты, из свинины представляют собой хорошо измельченную свинину, смешанную с луком, барбарисом, солью и пряностями и набитую в колбасную оболочку. Купаты — острое блюдо, в них много перца (черного и красного), корицы, чеснока; их выпускают в продажу сырыми.

Купаты по-имеретински готовят не из свинины, а из свежего ливера (70 г) и жира (30 г).

ЛЮЛЯ-КЯБАБ И ТАВА-КЯБАБ

Эти полуфабрикаты выпускают в продажу мясокомбинаты Закавказья. «Люля-кябаб» сделан из рубленого жирного бараньего мяса, в которое добавлены яйца (40 г — на 250 г мяса), лук, соль, перец. Фарш раскатывают на продолговатые кусочки и обваливают в муке.

Полуфабрикат «Тава-кябаб» — сырые биточки весом 50 г каждый, приготовленные из фарша, сделанного по такой раскладке: на 200 г жирной баранины — 20 г бараньего жира, 20 г лука, 5 г соли, 3 г перца.

«КИСЛО-СЛАДКОЕ МЯСО»

Консервы «Кисло-сладкое мясо» — очень вкусное готовое блюдо; оно приготовлено из первосортного мяса, коровьего масла, фасоли или чернослива, томата-пюре, муки пшеничной, лука, соли, сахара, моркови, петрушки, чеснока, специй, красного вина и уксусной эссенции.

Мясо режут на ломтики толщиной 10 мм, кладут на 8 суток в маринад, после чего его проваривают, укладывают в банки, заливают соусом (томат-пюре, вино, сахар, масло, мука).

Консервы эти готовят в двух видах — с фасолью или с черносливом. В 350-граммовой банке мяса маринованного 200 г, соуса 130 г, чернослива 20 г или мяса 150 г, соуса 120 г и фасоли 80 г. В 250-граммовой банке мяса 145 г, соуса 90 г, чернослива 15 г или мяса 110 г, соуса 85 г, фасоли 55 г.

«ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ В СОБСТВЕННОМ СОКУ»

100-граммовая банка этих консервов состоит из 6–8 кусочков отличного, отварного говяжьего мяса (80 г), топленого жира (4 г), залитых мясным бульоном (16 г), с добавлением перца и лаврового листа.

В зависимости от упитанности мяса, консервы эти выпускают высшего и первого сортов. В банке консервов высшего сорта говядина жирная или вышесредней упитанности, а в консервах первого сорта — только средней упитанности.

Мясо в этих консервах отварено в меру, оно не переварено и поэтому, если его аккуратно извлечь из банки, оно будет лежать на тарелке целыми кусочками (по 30–40 г в большой банке или по 10-5 г в 100-граммовой банке), залитыми ароматным мясным

бульоном.

ШНИЦЕЛИ, ТЕФТЕЛИ, ЗРАЗЫ

В числе мясных рубленых полуфабрикатов мясокомбинаты вырабатывают два вида шницелей (говяжий и свиной), а также тефтели и зразы.

В шницеле говяжьем 59 г рубленого мяса, 3 г яйца (или меланжа), 14 г хлеба пшеничного, 8 г сухарной муки для панировки, 14 г воды, соль, перец, вес его — 100 г в каждой порции.

Шницель свиной отличается от говяжьего тем, что в нем вместо говядины 59 г полужирной свинины. Оба рубленых шницеля по форме овальные.

Каждый шарик тефтелей весит 25 г, в том числе: говяжьего мяса 12,5 г, жира говяжьего или свиного 2,23 г.

Полуфабрикат «зразы» весит 100 г, готовят его из оковалка (62,75 г), жира свиного (6,72 г), яиц (4 г), свежего лука (10 г), сухарной муки (15 г), с добавлением перца и соли.

КОТЛЕТНОЕ МЯСО И ФАРШ

Котлетное мясо — полуфабрикат, предназначенный для приготовления котлет. Куски мяса освобождают от костей, пленок и оставляют одну мякоть, разделенную на более мелкие куски весом от 1 до 3 кг.

Имеется в продаже и рубленое мясо для котлет (фарш), расфасованное на порции, а чаще всего продающееся на развес. Торговать фаршем разрешается только в тех продовольственных магазинах, где имеются оборудованные холодильными установками прилавки, и при условии, если фарш изготовлен не раньше чем за 30 минут до его продажи. Фарш поэтому готовят не на мясокомбинатах, а в магазинах.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

КОЛБАСА С ЛУКОМ

Вареную колбасу нарезать тонкими ломтиками,

уложить в салатник или на блюдо, сверху поместить репчатый лук, нарезанный тонкими кольцами, полить заправкой из масла, горчицы и уксуса, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

МЯСНАЯ КУЛИНАРИЯ

На прилавках гастрономических и специализированных мясных магазинов, рядом с колбасами и ветчиной, на красивых больших блюдах, украшенные зеленью и обрамленные гарнирами аппетитно размещены мясные кулинарные изделия.

В ассортименте этих изделий около 20 наименований различных мясных блюд и закусок. В их числе: холодный поросенок, рулет телячий, ростбиф, антрекот, вареный язык и др.

Расскажем, как их готовят на мясокомбинатах.

Антрекот вырезают из мякоти спинной части говяжьей туши (толстый край), жарят целым куском на больших, сильно разогретых сковородах до появления на мясе румяной корочки, а затем ставят в духовой шкаф или в ротационные печи, где запекают до готовности. Рецептура изготовления антрекота: на 100 г мяса — 10 г масла и 1 г кореньев.

Лучший ростбиф готовят из вырезки или из филея; кусок мяса, предназначенный для ростбифа, тщательно натирают солью, слегка поджаривают на сковороде, а затем ставят в духовой шкаф.

Кусок мяса для приготовления духовой говядины вырезают из оковалка, костреца, огузка, филея, нарезают на порции по 80-100 г, отбивают, посыпают солью и перцем, обваливают в муке и жарят до тех пор, пока не зарумянится; затем обжаренные куски кладут в отдельный сосуд, а из скопившегося на сковороде мясного сока и жира, добавив к ним немного воды, готовят соус, который сливают в сосуд с мясом. После этого в мясо кладут томат-пюре, добавляют небольшое количество бульона или горячей воды и тушат. Через 1 1/2 — 2 часа добавляют жареный картофель, морковь, петрушку, лук, репу, лавровый лист, перец и продолжают тушить еще 25–30 минут. Затем говядину охлаждают до температуры +4 гр. и отправляют в магазины.

Вкусное и весьма питательное блюдо — печень в конверте на мясокомбинатах готовят так. Тонкие (1 см толщиной) пластинки отмоченной, очищенной и присоленной печени укладывают (каждую отдельно) в пергаментные пакеты так, чтобы не вытекал сок, затем печень в пакетах жарят на масле, часто переворачивая, чтобы не сгорел пергамент. Готовую печень вынимают из пакетов

и охлаждают до температуры + 4 гр.

Жареные свиные ребрышки — одно из самых деликатесных блюд мясной кулинарии — готовят из свиных ребер, на которых оставлено сравнительно много (30 %) межреберного мяса. Мясо это предварительно натирают перцем и солью, одну сторону ребрышек панируют, а затем их обжаривают в течение 20–30 минут.

Рулет телячий готовят из мякоти тазобедренных частей молочных телят. Мясо свертывают рулетом, обвязывают тонким шпагатом и зажаривают в масле (на 100 г телятины — 10 г масла).

ГОТОВЫЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА

Мясокомбинаты в Закавказье и Средней Азии выпускают в продажу в довольно широком ассортименте готовые национальные блюда и в их числе такие блюда, как долма, кюфта, хаши, хинкали, мутанджан, бастурма, каурма, купаты, чахохбили, пити и др.

Долма — своеобразные голубцы, их фарш завертывают вместо капустного в виноградный лист, а самый фарш приготовлен по такой раскладке: бараньего мяса 65 г, гороха 5 г, риса 5 г, лука 26 г и, кроме того, пряная зелень, соль, перец, корица.

Раскладка для кюфты: баранины 70 г, риса 14 г, лука 16 г, соль, перец, корица.

Одна порция готового блюда пити состоит из 250 г жирной баранины, 50 г гороха, 20 г лука, 7 г соли и 1 г перца.

Второе блюдо мутанджан мясокомбинаты готовят по такой раскладке: на 45 г баранины — 5 г курдючного жира, 30 г чищеных каштанов, 30 г репчатого лука и, кроме того, соль, перец, корица, шафран, лимонная кислота.

ШАШЛЫКИ

В числе мясных полуфабрикатов имеется несколько разновидностей шашлыков: шашлык из говяжьей вырезки, из свинины, из свиных голов, шашлык по-бакински, шашлык по-московски.

Как все полуфабрикаты, шашлыки представляют собой полуготовые пищевые продукты, которые остается только поджарить и подать на стол.

За исключением шашлыка по-бакински, который нарезают из баранины кусками по 25 г, все остальные полуфабрикаты шашлыков состоят из мелких кусочков говяжьего, свиного или бараньего мяса, не превышающих по весу 10–15 г каждый.

Порция в 125 г шашлыка из говядины содержит 110 г вырезки, нарезанной кусочками по 10–15 г, 8 г свежего хребтового свиного шпига и 7 г репчатого лука.

Порция свиного шашлыка содержит 8-10 кусочков отличной свинины (115 г) и 10 г репчатого лука.

Шашлык из свиных голов готовят порциями по 100, 125 и 200 г. Он состоит из нарезанной на кусочки свиной щековины.

Из лучших частей отличной баранины (из окорока, спинной и

почечной части туши) готовят полуфабрикат шашлык по-московски.

В этом полуфабрикате на каждую порцию приходится 8-10 кусочков бараньего мяса (115 г) и 10 г лука.

Шашлык из баранины продается на развес, все остальные перечисленные полуфабрикаты упакованы порциями в целлофановые или пергаментные пакеты и продаются поштучно (нанизанными на деревянные палочки).

Мясокомбинаты Грузии в числе других полуфабрикатов выпускают шашлыки по-абхазски и по-кавказски.

Шашлык по-абхазски нарезают кусочками по 10–15 г из лучших частей первосортной жирной баранины (300 г на порцию), бараньего ливера (50 г на порцию) и жира (20 г). Кусочки мяса, жира и ливера смешивают с луком (20 г), зеленью (20 г), свежим барбарисом (10 г), прибавляют соль (5 г) и перец (5 г).

Шашлык по-кавказски готовят без ливера, не добавляя жира, но с большим количеством лука.

Шашлык по-узбекски приготовляют мясокомбинаты Узбекской ССР из нарезанной на кусочки (10–15 г) жирной баранины. Порция шашлыка (125 г) состоит из 8-12 таких кусочков, нанизанных на тонкую деревянную палочку.

«МЯСО ЖАРЕНОЕ»

В этих консервах равномерно нарезанные кусочки высококачественной говядины обжарены на костном жире и залиты мясным соусом; они содержат от 87 до 89 % мяса, от 11 до 13 % соуса с луком.

Перед едой консервы следует выложить на сковороду и нагреть. Эти консервы хороши как самостоятельное блюдо, из них можно также приготовить много разнообразных вторых блюд с различными гарнирами.

«ГУЛЯШ»

Консервы «Гуляш» состоят из ровно нарезанных кусочков высококачественного обжаренного говяжьего или бараньего мяса, залитого томатным соусом.

Консервы содержат мяса от 70 до 80 %, соуса — от 20 до 30 %. Гуляш разогревают и подают как второе блюдо с гарниром или без него.

«МОЗГИ ЖАРЕНЫЕ»

Эти консервы содержат от 91 до 93 % жареных мозгов и от 7 до 9 % костного топленого жира; они очень вкусны и подаются к столу в разогретом или в холодном виде.

ФАСОВАННОЕ МЯСО

Мясо расфасовывают на мясокомбинатах в целлофановые или пергаментные пакеты по 500-1000 г.

Хозяйки уже давно поняли, что это — безусловно свежее, превосходное по качеству мясо, умело, мастерски разделанное, совершенно чистое, и что оно, следовательно, почти не имеет отходов и поэтому очень выгодно.

Покупая фасованное мясо, нельзя ошибиться в выборе, потому что на этикетке каждого пакета указано, от какой части туши взято мясо и для какого блюда оно предназначено.

Мясокомбинаты расфасовывают охлажденную говядину только из следующих частей туши: филей, оковалок, кострец, огузок, толстый и тонкий край.

«ФАСОЛЬ СО ШПИГОМ В ТОМАТНОЙ ЗАЛИВКЕ»

Консервы «Фасоль со шпигом в томатной заливке» приготовлены из фасоли, высококачественного свиного шпига и томатного соуса (соус сделан из томата-пюре, сахара, соли, пряностей и уксуса).

В пищу эти консервы употребляют в подогретом виде как отдельное блюдо, а также как гарнир к мясным блюдам и для приготовления супов и запеканок.

«ПЕЧЕНЬ ЖАРЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ»

В этом консерве жареной печени не менее 70 %, а соуса не более 30 %; печень хорошо, но в меру прожарена; она нарезана ломтиками толщиной 12–15 мм, весом 50–60 г в каждом ломтике.

В составе томатного соуса 58,8 % бульона из обжаренных костей, 30 % томата-пасты (30 %-ной), 6 % муки, 2 % лука, моркови, соли, сахара по 1 %, перец и лавровый лист.

МОЗГИ В СУХАРЯХ

Говяжьи мозги варят 10–15 минут в слабосоленой воде с кореньями и специями, охлаждают, снимают оболочку, нарезают на порции по 100 г, затем погружают в смесь из муки и яиц, панируют в сухарной муке, и полуфабрикат «Мозги в сухарях» готов. Весит он 125 г, из него дома готовят одноименное жареное блюдо.

СВИНЫЕ НОЖКИ

Мясокомбинаты выпускают в продажу полуфабрикат «Свиные ножки», из которых получаются отличные студни. Этот полуфабрикат представляет собой тщательно очищенные, промытые, разрубленные свиные ножки, развешенные на порции по 0,5 кг или 1 кг в каждой и упакованные в целлофан или пергамент.

НАШИ ТОВАРЫ ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫ

В странах капитализма теперь, как и когда-то в старой России, потребителю ежедневно приходится сталкиваться с тем, что его обманывают в цене, в качестве, в весе или в мере товара. Прогрессивная печать капиталистических стран приводит множество таких фактов обмана из торговой практики США, Англии и других государств «американского образа жизни».

У нас, в нашей стране, все производство, все хозяйство подчинено интересам народа, задаче подъема материального и культурного уровня трудящихся. Государственные стандарты и утвержденные рецептуры у нас имеют силу закона, нарушение которого строго карается, в то время как в странах капитализма стандарты (даже и там, где они существуют) ни для кого не обязательны.

В нашей стране организован строжайший контроль за качеством всех товаров; особенно и в первую очередь советское государство обеспечивает доброкачественность фабричных пищевых продуктов.

Товарищ Микоян говорил: «Мы можем гарантировать высокое качество наших продуктов… Тот, кто выпускает недоброкачественные продукты или помогает этому, — враг пищевой промышленности, враг населению нашей страны».

Высокое качество пищевой продукции обеспечивается все

улучшающейся работой вооруженных новейшей техникой советских пищевых предприятий, внедрением холода, холодильных установок во все звенья промышленности и торговли, где производятся и хранятся скоропортящиеся продукты.

Сырье на пищевые предприятия поступает от колхозов и совхозов безусловно свежим, уже проверенным по качеству.

И сырье, и полуфабрикаты на всех основных стадиях производства подвергаются техно-химическому, бактериологическому и санитарному контролю заводских лабораторий.

При передаче готовой продукции на заводской склад фабричный пищевой товар контролируется по всем качественным и количественным показателям (точность соблюдения рецептуры, свежесть, отсутствие посторонних примесей, вес, упаковка и т. д.) и, наконец, при вывозе товаров на торговые базы снова осуществляется тщательный контроль, и только после этого каждая партия пищевых товаров получает удостоверение Государственной инспекции по качеству.

Затем следует сложная и разветвленная система санитарного и товароведческого контроля в торговой сети — на складах и в магазине.

Для Советского Союза характерны отсутствие фальсификации товаров, характерны добротность, высокое качество продукции социалистических предприятий, что, несомненно, является одним из преимуществ социалистического строя по сравнению с прогнившим строем капитализма.

ЖИРНОСТЬ МЯСА

Мясо может быть жирное, вышесредней упитанности, средней и нижесредней упитанности.

Жирным мясо считается тогда, когда в мясной туше отлично развиты мышцы, кости совершенно не выступают, вся туша покрыта сплошным слоем подкожного жира, а на разрезах (особенно задних частей) много жировых прослоек (так называемая мраморность). Мясо вышесредней, средней и нижесредней упитанности содержит соответственно меньшее количество жира.

Купленные вами свежие овощи быстрой заморозки (фасоль, горошек, набор овощей для борща и пр.) опускайте, не размораживая их, в кипящую воду этим вы сохраните вкусовые и питательные качества овощей, а также содержащиеся в них

витамины.

Любые продукты нужно жарить или варить сначала на сильном огне, а потом огонь уменьшить с тем, чтобы дожаривать, доваривать медленно на слабом огне.

«ЯЗЫКИ В ЖЕЛЕ»

В этих консервах — отварные говяжьи или свиные языки, присоленные, целые или нарезанные половинками, ломтиками, освобожденные от жил и залитые желеобразным бульоном.

Консервы эти выпускаются в продажу двух сортов: высшего и первого, и содержат, независимо от сорта, от 80 до 82 % языка и от 18 до 20 % желе.

Консервированные языки в желе — деликатесное блюдо; едят их холодными.

ГОТОВЫЕ ЗАЛИВНЫЕ БЛЮДА

Мясокомбинаты вырабатывают и выпускают в продажу разнообразный ассортимент заливных блюд.

Заливное из любительской колбасы готовится так: 100 г любительской колбасы нарезают либо тонкими ломтиками, либо мелкими кубиками, укладывают в бумажный стакан, заливают 140 г концентрированного бульона с добавлением вареной моркови (5 г). Сверху кладут кусочек лимона, и когда содержимое стакана застынет (при температуре 2–4 гр.), заливное готово и его отправляют в магазины.

Заливное готовят также из слоеной колбасы, из белого и красного зельца, ветчины, языка, из мозгов и т. п.

КАРБОНАД И БУЖЕНИНА

Карбонад и буженина — деликатесные продукты из свежей несоленой свинины. У них одинаковы и сырье, и способ приготовления: оба — из свинины, оба жарятся на противнях и вкус у них весьма сходный.

Карбонад готовят из несоленого филе молодой свинины, оставляя на поверхности свиного мяса слой шпига толщиной в 1/2 см.

Для карбонада вырезается небольшой кусок свинины прямоугольной формы. Его натирают со всех сторон толченым

чесноком или мускатным орехом, присыпают солью и ставят часа на два-три на противне в горячую печь или духовку, где он и запекается.

Для буженины из несоленого окорока удаляют все кости, натирают его солью с толченым чесноком или перцем и выдерживают в духовом шкафу три-пять часов, пока не пропечется.

МЯСО-РАСТИТЕЛЬНЫЕ КОНСЕРВЫ

Эти консервы являются отличным готовым мясным блюдом; кроме того, из них можно быстро приготовить различные первые и вторые блюда.

Готовят эти консервы из говяжьего, бараньего или свиного мяса и бобовых (горох, фасоль, чечевица), с добавлением кореньев, лука, костного бульона, соли, перца.

Приведем для примера содержание банки (860 г) консервированной свинины с фасолью. Свинины с салом в такой банке 212 г, фасоли (в сухом состоянии) 200 г, мясного бульона (из костей) 250–300 г (бульон наливают в банку доверху), кореньев 12 г, лука 11 г, соли 10 г, красного перца 0,07 г.

В такой же банке «Говядина с горохом»: говядины 235 г, жира 30 г, гороха (в сухом состоянии) 205 г, бульона 200–250 г, белых кореньев 12 г, лука 11 г, соли 10 г, красного перца 0,07 г.

«ПОЧКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ»

Говяжьи, бараньи или свиные почки (их в консерве от 65 до 67 %), аккуратно нарезанные, обжаренные в костном жире и залитые томатным соусом (от 33 до 35 %), — таково содержание очень вкусного консерва «Почки в томатном соусе».

Из этого консерва можно приготовить различные вторые блюда, а чаще всего его подают как отличную закуску.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ СОСИСКИ

Эти консервы представляют собой готовые блюда: сосиски с капустой, сосиски в бульоне, сосиски в свином жире, сосиски в томате. Прежде чем подавать к столу, консервы надо только подогреть, никакой другой кулинарной подготовки они не требуют.

Консервируют только советские сосиски, фарш которых состоит главным образом из свинины.

«Сосиски с капустой» (52–56 % сосисок и 48–44 % тушеной капусты) очень вкусное блюдо. Тушеная капуста для этого консерва готовится так: берется 73 % квашеной капусты, 10 % свиного жира, 10 % томата-пюре, 3 % лука, 3 % сахара, соль, перец, лавровый лист, тмин, все это вместе тушится в течение 3–4 часов.

«Сосиски в свином жире» содержат советских сосисок 74–78 % и топленого свиного жира 26–22 %.

В консервах «Сосиски в томате» 74–78 % сосисок и 26–22 % томатного соуса.

Томатный соус в этом консерве приготовлен по такому рецепту: бульона (из мяса или из костей) 47 %, томата-пюре (12 %-ного) 44 %, муки пшеничной (30 %-ной) 3 %, сахара 1,5 %, лука 2,5 %, а также виноградный уксус, соль, перец, жир свиной для поджарки лука и муки.

КОЛБАСЫ

Самый вид и пряный, тонкий аромат колбас, копченостей, ветчины, паштетов, сосисок возбуждает аппетит.

В продажу выпускается свыше ста сортов различных колбас и колбасных изделий.

В рецептуру изготовления вареных колбас высшего сорта (телячья, любительская, столичная) входят лучшие части отборной говядины, нежирная свинина, шпиг (твердый и полутвердый), говяжьи и свиные языки, иногда яйца, затем перец, мускатный орех или кардамон, а в телячью колбасу еще и фисташки.

Хороши, вполне доброкачественны, вкусны и такие вареные колбасы, как докторская, отдельная, ветчинно-рубленая, особая, чайная, говяжья, баранья, закусочная и чесноковая.

Сосиски и сардельки — разновидность вареных колбас. Они пользуются все большей популярностью и стали народным блюдом.

ФАРШИРОВАННЫЕ КОЛБАСЫ

Фаршированные колбасы — наивысший сорт вареных колбас, самых изысканных и тонких по вкусу, особо привлекательных по сложному рисунку. Такую колбасу из лучшего отборного телячьего мяса, нежирной свинины, шпига, языка, с добавлением молока, масла, яиц, фисташек, на мясокомбинатах изготовляют только самые опытные и квалифицированные мастера.

По форме — это очень толстые, широкие колбасы с начинкой в виде звезды, шахматной доски, елочки и т. п. К числу фаршированных принадлежат и языковые колбасы.

Вот, к примеру, фаршированная колбаса «Экстра высшего сорта». В ней содержатся молодая нежирная свинина, телятина, жирная свинина, шпиг свиной полутвердый, вареный говяжий язык, несоленое сливочное масло, свежие яйца, молоко, пшеничная мука, перец, мускатный орех, соль.

В фаршированной языковой колбасе высшего сорта — языки говяжьи вареные, шпиг твердый и полутвердый, свинина нежирная, мясо говяжье высшего сорта, соль, сахар, перец черный и душистый, мускатный орех, чищеные фисташки.

ОХОТНИЧЬИ И ТУРИСТСКИЕ КОЛБАСКИ

Название этих колбасок говорит о том, что они удобны как закуска во время дальней прогулки, охоты, в путешествиях.

Охотничьи колбаски по способу приготовления принадлежат к числу полукопченых колбас, таких, например, как полтавская, краковская, а туристские — к сырокопченым колбасам, таким, как угличская, тамбовская.

В охотничьих колбасках преобладает полужирная и нежирная свинина.

Шпиг в них полутвердый, накрошенный кубиками, а из специй и пряностей в рецептуру входят перец, корица и, кроме того, чеснок.

В туристских колбасках много свиной грудинки (40 %) и нежирной свинины (20 %); из приправ и пряностей кроме тех, которые кладутся в охотничьи колбаски, добавляется еще тмин.

Туристские колбаски перед копчением прессуют. Сосиски высших сортов, такие, как советские и молочные, приготовлены из первосортной говядины и жирной свинины, а сосиски свиные — только из полужирной свинины.

Очень вкусны сырые сосиски. Их вырабатывают из полужирной свинины. Прежде чем подавать к столу, сырые сосиски надо поджарить, в то время как обычные сосиски достаточно только прокипятить в течение 5-10 минут.

Копченую колбасу покупатели обычно просят в магазине нарезать возможно более тонкими, почти прозрачными ломтиками.

Различают сырокопченые колбасы (особенная, московская, советская, свиная, польская, угличская, тамбовская), полукопченые и варенокопченые (полтавская, краковская, ростовская, любительская, украинская, минская).

В колбасе «Тамбовской» — 20 % свинины, 40 % свиной грудинки, 40 % говяжьего мяса высшего сорта; в колбасе «Свиная» — 60 % свиной грудинки и 40 % свинины; в «Угличской» — 30 % хребтового шпига, 10 % свинины, 60 % говядины высшего сорта; в

«Советской» — 50 % свинины, 30 % шпига, 20 % говяжьего мяса высшего сорта; в «Московской» — 75 % высшего сорта говядины и 25 % хребтового шпига; в «Особенной» — 50 % свиной грудинки, 10 % свинины и 40 % говядины.

В рецептуре всех сырокопченых колбас участвуют специи, а в «Польскую», «Особенную», «Советскую», «Угличскую», «Свиную» добавляют еще и вина.

У сырокопченых колбас (их еще называют твердокопченными) поверхность разреза стекловидная, блестящая, с выступающими иногда прозрачными капельками жира.

Ломтики этой колбасы хорошо сгибаются и легко

разжевываются, фарш для нее готовится из высшего сорта говяжьего мяса, нежирной свинины, крошеного шпига, пряностей и специй.

Часто на наружной поверхности сырокопченых колбас имеется белый налет соли и сухой плесени, что не является недостатком этого продукта и ни в какой мере его не портит.

ВЕТЧИНА И КОПЧЕНОСТИ

Рядом с колбасами на прилавке лежат мясные копчености, преимущественно из свинины.

На первом плане, конечно, — свиные окорока, называемые «Московскими», «Советскими», «Сибирскими», «Тамбовскими», «Воронежскими».

Приготовлены они из задних и передних частей свиных полутуш и разделяются на сырокопченые, копчено-вареные, вареные и копчено-запеченные.

«Советский» и «Сибирский» окорока выпускаются в продажу только сырокопчеными, остальные — всех трех способов приготовления.

Наиболее популярен вареный окорок. И в самом деле, нет, пожалуй, лучшего и более вкусного продукта из свинины, чем свежая, сочная вареная ветчина, не очень жирная и хорошо, тонко нарезанная.

Впрочем, очень не плоха и буженина — свежий зажаренный свиной окорок, приправленный специями.

Имеется еще ряд других копченостей: грудинка, корейка, бекон, филей свиной, рулет вареный, шпиг, венгерское сало, карбонад свиной (поджаренное мясо из филейной части свиной туши), ветчина в формах, шейка свиная.

Филей свиной в продажу выпускается хорошо высушенным и используется так же, как сырокопченые колбасы.

Грудинку и корейку приготовляют специальным посолом, затем коптят, сушат. Эти свинокопчености в процессе их выработки созревают и приобретают исключительно приятный вкус.

Бекон из грудинки приготовляют прямоугольными пластинами, в которых слои плотного сала чередуются со слоями мяса.

Из рулетов наиболее деликатесный продукт — советский рулет, у него нежная мясная ткань, очень вкусные прослойки жира; приготовлен он из мяса молодых свиней.

Шпиг — свиное сало, срезанное с подкожной (хребтовой и

боковой) части туши. Его подвергают специальному посолу и выдерживают до 20 суток, что дает отличный по вкусу, прекрасно усваиваемый продукт.

Венгерское сало — тот же соленый шпиг, но копченый и натертый красным перцем. Из других копченостей помимо говяжьих и бараньих отметим еще очень вкусные изделия — языки копченые и особенно язык копченый в шпиге.

ЛИВЕРНЫЕ КОЛБАСЫ

Основное, что входит в рецептуру ливерных колбас, это — говяжий и свиной ливер, а в высшие сорта добавляют свиное сало, сливочное масло, яйца.

Опытные хозяйки готовят вкуснейшие паштеты, добавляя в дополнительно протертый фарш ливерной колбасы масло, яичный желток, тертый лук, майонез.

Но ливерная колбаса хороша и без всякой дополнительной заправки, особенно ее высшие сорта — яичная, вареная, копченая.

СУДЖУК

Суджук — сорт бараньей или говяжьей колбасы с бараньим или говяжьим салом. От других видов колбасных изделий суджук отличается тем, что эту прессованную, плоскую по форме колбасу не варят и не коптят, как все другие колбасы, а сушат. Суджук обильно приправлен специями и пряностями (перец, тмин, чеснок и др.).

НА КОЛБАСНОМ ЗАВОДЕ

Колбасные изделия — массовый продукт питания. Все полезное, ценное, питательное, что содержит мясо и сало в сыром виде, имеется и в колбасных изделиях.

Для улучшения вкуса фарш колбасных изделий должен созреть; это достигается ферментацией, которая сообщает фаршу приятный аромат созревшего мяса.

Колбасные изделия коптят, что придает им своеобразный аромат. Свой острый вкус колбаса приобретает от пряностей, вызывающих легкое раздражение слизистой оболочки желудка и повышающих аппетит.

Наибольшее количество пряностей прибавляют к

твердокопченой колбасе и наименьшее — к сосискам и докторской колбасе.

Любопытно посетить завод и полюбоваться колбасным конвейером.

Полы и стены колбасных заводов покрыты кафелем и узорчатой плиткой. Транспортные тележки, ковши, бункеры и другие приспособления для перевозки и хранения мяса и фарша сделаны из нержавеющей стали. И, наконец, что самое главное, — воздух в производственных помещениях охлаждается и кондиционируется, что препятствует развитию бактерий и порче продукта.

Высокая техника в колбасном производстве сочетается с использованием абсолютно доброкачественного сырья; это создает благоприятные условия для выпуска миллионов килограммов доброкачественных и вкусных колбас, сосисок и копченостей.

Вареными колбасы называются потому, что технологический процесс их производства заканчивается варкой. Колбасу варят не так, как мясо или другие продукты. Этот процесс больше похож на пастеризацию, чем на варку, так как он протекает при температуре не выше 80 гр.

При варке колбасы достигается свертывание белка, обезвреживание продукта от бактерий.

В ассортимент вареных колбас входят: любительская, телячья, отдельная, чайная, свиная и др.

Как, например, делается любительская колбаса? Говяжье мясо тщательно освобождают от жира и жил, пленки срезают. Так же обрабатывают и свинину. После этого чистое мясо механически измельчают на куски величиной 16–25 мм и засаливают.

Мясо созревает двое суток при температуре 2 гр., в результате чего происходит его просаливание и размягчение, повышается вязкость.

Вторично измельченное на куски в 2–3 мм мясо подвергается измельчению в третий раз на специальной машине, где серповидными ножами оно рассекается до образования однообразной связанной массы фарша.

После 5-6-минутной обработки фарша его перемещают в мешалку, где добавляют свиной несоленый шпиг и специи — перец, мускатный орех — и все это смешивают.

Готовый фарш механически набивают в оболочки; колбасные батоны помещают в коптилку, где их обрабатывают в течение часа при высокой температуре 90-100 гр.

После этого колбасу варят на пару при температуре 75–80 гр. в течение 40–60 минут, охлаждают и отправляют в магазин.

Наиболее популярные сосиски русские изготовляют из говядины и свинины (поровну), советские сосиски на 60 % состоят из свинины, свиные — только из свинины, в молочные — добавляется цельное молоко.

Мясо и свинину настолько тонко измельчают, что фарш становится похожим на крем.

В дальнейшем сосиски, как и вареные колбасы, обжаривают в коптилках, варят и охлаждают.

В отличие от сосисок, которые изготовляют преимущественно из говяжьего и свиного мяса молодых животных, сардельки вырабатывают только из тщательно измельченной говядины и свинины.

КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ В КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКЕ

Среди большого ассортимента колбас и копченостей есть и такие, которые можно (или даже нужно) дома отварить или поджарить.

Сосиски и сардельки, например, едят горячими только после того, как их хорошо прогрели в кипятке (сосиски 5 — 10 минут, сардельки 10–15 минут). К ним рекомендуется подавать в виде гарнира тушеную капусту, отварной зеленый горошек, картофельное пюре.

Горячие сосиски приобретают сочность и отличный вкус, что создается расплавлением жира, соединенного в сосисочном фарше с влагой мясной ткани.

Заметим кстати, что потребление сосисок с оболочкой не вызывает у здоровых людей никаких вредных явлений, так как оболочка эта белкового происхождения.

Для маленьких детей или для людей с больным желудком можно оболочку сосисок снимать.

Сосиски и сардельки можно и поджарить. Жарят их также недолго; когда они подрумянятся, их кладут вместе с гарниром в кастрюлю и греют еще в течение 10–15 минут.

Сардельки немного грубее сосисок, их поэтому нужно греть или поджаривать дольше. Для жарения сардельки лучше всего разрезать вдоль на две половинки.

Сырые сосиски вырабатывают из крупных кусочков свинины, смешанной с пшеничной мукой, солью, специями.

Эти сосиски едят жареными. Их накалывают вилкой, кладут на горячую сковороду, смазанную коровьим маслом или свиным жиром, и жарят, переворачивая, минут 15, после чего, закрыв крышкой сковороду, ставят на 30–40 минут томиться в духовку.

Вареную колбасу типа любительской или отдельной тоже можно поджарить, для чего с нее снимают оболочку, нарезают колбасу на ломтики и жарят, пока не подрумянятся.

Если хотят приготовить яичницу с колбасой, то сначала надо подрумянить ломтики колбасы и только после этого заливать их яйцом.

Когда жарят менее жирные вареные колбасы, такие, как чайная, говяжья, нужно положить на сковороду больше коровьего масла или свиного сала.

Полукопченую колбасу поджаривают без добавления жира, так как в этой колбасе достаточно шпига.

Ломтики копченого окорока рекомендуется слегка поджарить. Из таких свинокопченостей, как грудинка, корейка, бекон, готовят отличный гороховый суп; их можно также слегка поджарить тонкими ломтиками (пока не подрумянятся) и подать с гарниром (картофельное пюре, вареный зеленый горошек, отварная стручковая зеленая фасоль) или залить яйцом.

ПИРОЖКИ

Пищевые предприятия в большом количестве выпускают в продажу всевозможные готовые пирожки: жареные, печеные, слоеные.

Жареные и печеные пирожки готовят с мясом, ливером, капустой, творогом, повидлом (сладкие), с мясом и рисом, с мясом и яйцом, с ливером и рисом.

Слоеные пирожки делают с мясом, капустой, рисом, с мясом и яйцом, с мясом и рисом, сладкие и др.

Приведем для примера раскладку на жареные пирожки с мясной начинкой. Для теста на мясокомбинатах на 36 г муки (72 %-ной) берут 0,9 г дрожжей, 0,5 г соли, 1 г жира, 2,5 г сахарного песка; для фарша на 30 г говядины — 1 г животного жира, 2,3 г лука, соль, перец и, кроме того, добавляют для обжарки пирожков 6 г жира.

Фарш для жареных пирожков с капустой и яйцом: на 46 г капусты — 2,5 г жира, 3 г яйца, 0,4 г соли.

Фарш для пирожков с мясо-яичной начинкой: мяса 28 г, жира 1,5 г, яиц 3 г, лука 2,3 г, соль, перец.

Вес каждого пирожка 75 г.

ПАШТЕТ «СЫР ИЗ ДИЧИ»

Рекомендуем попробовать паштет высшего сорта «Сыр из дичи»; он, действительно, отменно вкусен.

Хороши также паштеты ливерный, украинский, ленинградский. Паштеты, изготовленные на мясокомбинатах, отличная закуска, способная удовлетворить требования самого изысканного вкуса.

ЗЕЛЬЦЫ И МЯСНЫЕ ХЛЕБЫ

Мясокомбинаты вырабатывают до 10 сортов зельцев, из них лучшие — русский, деликатесный, белый и красный.

В рецептуру зельца обычно входят говяжье мясо, свиная щековина, вареное мясо свиных голов и специи.

По форме мясные хлебы напоминают формовой хлеб; вместо колбасной оболочки у них подрумяненная корочка, их не варят, а запекают в специальных электрических ротационных печах.

По рецептуре мясные хлебы сходны с вареными колбасами;

их вырабатывают до 10 сортов, в числе которых такие деликатесы, как

мясной хлеб любительский высшего сорта, московский, сырный и др.

Мясной хлеб любительский высшего сорта готовят из нежирной свинины, говядины высшего сорта, твердого шпига, накрошенного кубиками, с добавлением соли, а также сахара, перца, мускатного ореха и кардамона.

КРОВЯНЫЕ КОЛБАСЫ

Кровяную колбасу вырабатывают четырех сортов (высший, первый, второй, третий) и нескольких наименований. Кровяную колбасу высшего сорта изготовляют из полужирной свинины, отличной говядины и шпига, с добавлением специально обработанной говяжьей или свиной крови и пряностей.

ПОЧЕМУ КОЛБАСА НАЗЫВАЕТСЯ ДОКТОРСКОЙ

Среди вареных колбас есть «Докторская колбаса». Она называется так потому, что ее можно есть и при некоторых болезнях желудка, когда необходима легко усвояемая пища. В рецептуре этой колбасы главным образом нежирная свинина (60 г на 100 г фарша), свинина жирная (25 г) и мясо говяжье высшего сорта (15 г) с добавлением сахара и соли и очень небольшого количества кардамона. Перца и других острых специй, приправ, пряностей в этой колбасе нет. Кроме того, отличительная особенность ее выработки заключается в том, что фарш в ней очень тщательно протерт и представляет собой однородную, очень нежную по консистенции, приятную на вкус массу.

Если сырое мясо посолить, то через некоторое время оно начнет выделять сок, что ухудшит его качество: мясо при варке станет сухим, жестким. Поэтому, если нет необходимости долго хранить свежее мясо, присаливайте его непосредственно перед тем, как класть на сковороду, а рубленое мясо солите только тогда, когда размешиваете фарш для разделки.

МОЛОКО

МОЛОКО МОЛОЧНЫЕ КОМБИНАТЫ ШОКОЛАДНОЕ МОЛОКО ПРОСТОКВАША ТВОРОЖНЫЕ СЫРКИ СГУЩЕННОЕ МОЛОКО С САХАРОМ КУМЫС

МОЛОКО

Молоко — один из самых главных пищевых продуктов, в нем содержатся все вещества, без которых человеческий организм не может нормально существовать, а именно: полноценные белки, жиры, углеводы, неорганические соли, витамины.

В свежем цельном молоке имеются также так называемые иммунные тела, способные уничтожать вредные для человека бактерии.

Молоко хорошо и быстро усваивается организмом, из него можно приготовить много вкусных, очень питательных блюд и продуктов; вот почему молоко и молочные продукты так желательны, а зачастую и незаменимы в пищевом рационе взрослых и, особенно, детей.

Молочная промышленность выпускает в продажу молоко разливное во флягах, молоко в бутылках, сливки, простоквашу, кефир, ацидофилин, ацидофильное молоко, сметану, творог, творожные сырки, сливочный напиток, шоколадное молоко, различные сорта мороженого.

Молочные комбинаты вооружены самой передовой техникой, в них действуют машины-автоматы, агрегаты для пастеризации, охлаждения, хранения, розлива молока. Уровень автоматизации всех производственных процессов на молочных комбинатах очень высок, молоко в них обрабатывают, пастеризуют, разливают, укупоривают без прикосновения рук.

ПАСТЕРИЗОВАННОЕ МОЛОКО

На молочных комбинатах молоко фильтруют, а затем пастеризуют (при температуре 80–85 гр.). При пастеризации сохраняются все питательные свойства молока. В пастеризованном молоке, выпускаемом молочными комбинатами, не менее 3,2 % жира.

Молоко, выпускаемое в бутылках, кипятить не следует; разливное молоко из фляг, а тем более молоко, купленное на рынке, обязательно нужно прокипятить.

МОЛОЧНЫЕ КОМБИНАТЫ

Товарищ Микоян говорил: «…Значение молочных комбинатов огромно. Ведь, молоко — самый питательный продукт, особенно

для детей, но и опасный. Плохое и несвежее молоко — одна из главных причин детских заболеваний. До сих пор мы были в плену у молочниц. Они привозили молоко такое, какое хотели, и воды прибавляли, сколько хотели, а то и известь примешивали, чтобы молоко гуще казалось. Как потребитель мог проверить, какое молоко ему приносит молочница? А теперь на наших молочных комбинатах каждая партия поступающего и выпускаемого молока подвергается всестороннему анализу: молоко тщательно проверяется химиками и врачами, проверяется его химический состав, свежесть, кислотность, бактериальная загрязненность… Пастеризация — важнейшее дело. Полностью обеззараживая молоко от вредных микробов, в частности от туберкулеза и опасных кишечных микробов, пастеризация сохраняет все питательные свойства молока, в отличие от кипячения, которое, обеззараживая от микробов, вместе с тем уничтожает часть витаминов, изменяет структуру белков и делает их менее усвояемыми. Пастеризовать молоко — это значит дать потребителю, и прежде всего детям, молоко самого лучшего качества».

АЦИДОФИЛЬНОЕ МОЛОКО

Ацидофильное молоко получают сквашиванием пастеризованного молока особыми ацидофильными палочками.

В этом молочном продукте (его консистенция несколько тягучая) — хороший сгусток, он приятен на вкус, его охотно пьют как освежающий напиток. Дети, обычно, предпочитают ацидофильное молоко с сахаром.

Ацидофильное молоко, кроме того, — лечебный продукт; оно целебно потому, что ацидофильные палочки, попадая в кишечник, подавляют деятельность бактерий вызывающих гниение. Ацидофильное молоко еще полезнее, чем простокваша, так как ацидофильные палочки отличаются большой активностью.

Разновидность ацидофильного молока — ацидофилин — приготовляют из сквашенного пастеризованного молока. Закваска состоит из молочных дрожжей, ацидофильной и других молочнокислых бактерий.

Как и простоквашу, ацидофильное молоко и ацидофилин можно применять для заправки различных блюд — борщей, салатов и др.

ШОКОЛАДНОЕ МОЛОКО

Молочные комбинаты вырабатывают шоколадное молоко из цельного молока с добавлением какао-порошка, сахарного песка, агар-агара.

В этом вкусном, высокопитательном пастеризованном напитке содержится не менее 3,2 % жира, 12 % сахара и 2,5 % какао.

ОБЕЗЖИРЕННОЕ МОЛОКО

При некоторых заболеваниях нельзя пить цельное молоко с нормальным содержанием жира. Для таких потребителей молочная промышленность вырабатывает обезжиренное молоко (0,08 % жира).

Обезжиренное молоко, кроме того, находит применение и в общей кулинарии.

СМЕТАНА

Сметану выпускают в продажу трех сортов: высший (36 % жира), первый (30 %) и второй (25 %).

Сметана очень питательна, она представляет собой сквашенные пастеризованные сливки и имеет приятный кисломолочный вкус. Ее едят и как самостоятельное блюдо, и, кроме того, она входит в рецептуру приготовления многих первых и вторых блюд, закусок, салатов.

ТВОРОГ

Творог из цельного молока содержит не менее 18 % жира, поэтому он известен в продаже под названием «творог жирный», а творог из обезжиренного молока — под названием «творог обезжиренный».

Из творога готовят много различных блюд, рецепты которых приведены в разделе «Молочные и яичные блюда».

СЛИВКИ

Жир в молоке имеет форму мельчайших шариков. Шарики эти легкие, они поднимаются наверх и образуют слой сливок. Сливки отделяют от молока сепараторами. В продаже имеются

сливки жирные (35 % жира) и обыкновенные (20 % жира).

Молочные комбинаты выпускают в продажу пастеризованные сливки, которые кипятить перед употреблением не требуется.

Пастеризованные сливки в бутылках — один из самых высокопитательных и ценных молочных продуктов.

В кулинарии сливки находят разнообразное применение, о чем имеются указания во многих рецептах нашей книги.

ПРОСТОКВАША

Простокваша — пастеризованное молоко, сквашенное на чистых культурах молочнокислых бактерий.

Варенец — разновидность простокваши, отличается от нее тем, что его приготовляют не из пастеризованного, а из стерилизованного молока.

Оба эти вида простокваши содержат не менее 3,2 % жира, отличаются хорошим вкусом, легко усваиваются, помогают пищеварению, способствуют освобождению кишечника от вредных бактерий; следуя указаниям крупнейшего нашего ученого проф. И. И. Мечникова, врачи часто советуют регулярно есть простоквашу.

КЕФИР

Кефир — диэтический молочнокислый продукт из заквашенного специальными грибками пастеризованного молока.

В зависимости от продолжительности созревания различают кефир слабый (созревает 1 сутки), средний (2 суток) и крепкий (от 2 до 3 суток). В этой связи необходимо обращать внимание на дату выпуска кефира, указанную на этикетке.

Кефир — очень полезный и приятный молочнокислый напиток, освежающий и слегка пенящийся. Его рекомендуют для восстановления сил при малокровии, при болезнях желудочно-кишечного тракта и др.

МОЛОЧНЫЙ КИСЕЛЬ

Из обезжиренного молока, пастеризованного вместе с сахаром и крахмалом, по специальной рецептуре приготовляют молочный кисель.

Этот очень полезный и питательный продукт приятен на вкус,

содержит не менее 5 % сахара; он поступает в продажу в стаканах, бутылках и во флягах.

СЫРКИ, ПРОСТОКВАША И КЕФИР ИЗ СОИ

Продукты из сои ценятся потому, что содержат высокопитательный и хорошо усвояемый белок и жиры. Сырки, простокваша и кефир из сои по своей питательной ценности близки к аналогичным продуктам из коровьего молока.

КОГДА И КАК НАРЕЗАТЬ СЫР

Сыр нарезают тонкими ломтиками не раньше, чем за час до того, как подавать его к столу. Если нарезанные ломтики сыра будут долго лежать, они обветрятся, высохнут и потеряют вкус и аромат.

ТВОРОЖНЫЕ СЫРКИ

Молочные комбинаты по утвержденной рецептуре вырабатывают разнообразный ассортимент сладких и соленых творожных сырков.

Соответственно этой рецептуре в состав сладких сырков могут входить в различных пропорциях, помимо творога и сахара, также сливочное масло, какао-порошок, кофе, шоколад, цукаты, курага, изюм, сладкий миндаль, орехи, мед, ванилин, а в состав соленых сырков кроме творога — также тмин, перец, корица, укроп и др.

Сладкие сырки содержат 14–15 % жира и 13 % сахара, соленые сырки — 16, 5-17 % жира и 1,5–2,5 % соли.

Выпускают также сырки с повышенным содержанием жира (23 %) и сахара (17 %).

Сырки хороши к чаю или кофе, их подают к ужину и к завтраку.

Многие хозяйки моют молочную посуду в горячей воде. От горячей воды остатки молока на стенках посуды превращаются в клейкую массу и посуду не удается отмыть дочиста.

Молочную посуду надо мыть сначала в холодной, а потом в горячей воде.

СГУЩЕННОЕ МОЛОКО С САХАРОМ

Сгущенное молоко по содержанию сахара (не менее 43,5 %), сухих веществ молока (20,5 %), жира (не менее 8,5 %) немногим отличается от таких хороших молочных конфет, как «тянучки», «сливочная помадка» и им подобных, а многие малыши, пожалуй, даже предпочтут сгущенное молоко любой конфете.

В продаже кроме сгущенного молока с сахаром и маленьких банках имеется сгущенное молоко в крупной таре — развесное, а также «Кофе со сгущенным молоком и сахаром», «Какао со сгущенным молоком и сахаром», «Сливки сгущенные с сахаром», «Молоко сгущенное стерилизованное» (без сахара).

ПРОЦЕНТ ЖИРНОСТИ СЫРА

На этикетках, прикрепленных к сырным кругам и головкам, обычно указывается жирность сыра в процентах, скажем, 40 %, 50 % и т. д.

Смысл этих цифр в том, что они сообщают процент содержания жира в сухом веществе сыра. Так, если указано, что жирность швейцарского сыра 50 %, то это значит, что в 100 г сыра содержится 32,5 г жира (в сыре данного сорта на 100 г веса обычно приходится 65 г сухого вещества, 50 % которого и составит 32,5 г). На этикетке чайного сырка, например, указано, что жирность его 50 %: при обычной расфасовке такого сырка по 250 г это составит 62,5 г чистого молочного жира, так как чайный сырок чаще всего содержит 50 % сухих веществ, т. е. 125 г, 50 % которых и составит 62,5 г.

Мы привели расчеты ориентировочные, на деле же абсолютное количество жира может быть несколько меньшим или большим (на 1–2 г), так как содержание влаги в каждой партии сыра немного колеблется в зависимости от разных условий; потому-то сыроделы и указывают наиболее точный показатель, а именно — обусловленный рецептурой процент жира в сухом веществе.

Картонный кружочек, которым закупорена бутылка с молоком, открывайте не надавливанием его вниз, а приподниманием кверху, чем предохраните молоко от возможного загрязнения.

КУМЫС

Кумыс, широко известный лечебный и высокопитательный напиток, получается в результате молочнокислого и спиртового

брожения молока кобылицы или смешиванием молока коровьего с молочной сывороткой и сахаром.

Крепкий натуральный кумыс содержит до 4,5 % спирта и его для лечебных целей не используют. Больным, проходящим курс кумысолечения, приготовляют слабый (созревает 1 сутки) и средний кумыс (созревает 2 суток), в которых спирта очень немного (1–1,75 %). По вкусу кумыс — приятный, освежающий, кисловато-сладкий пенистый напиток; его с удовольствием пьют и больные, и здоровые.

КАК СОХРАНИТЬ СЫР

Если сыр неправильно хранить, он портится, высыхает, растрескивается, плесневеет, теряя вкус и аромат.

Сыр надо хранить целым куском, завернув в чистый, влажный белый лоскут, и держать его отдельно от других продуктов, при температуре не выше 10–15 гр. Лоскут этот следует прополаскивать в свежей воде не реже 1–2 раз в сутки.

Лучше всего в домашних условиях сохраняются сыры типа «Советский», «Швейцарский». Мягкие сыры не рекомендуется держать дома дольше 1–2 дней. Надежнее хранить сыр в домашнем холодильнике.

ЖИРЫ И МАСЛА

РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА СЛИВОЧНОЕ МАСЛО КАК ХРАНИТЬ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ МАРГАРИН

РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА

Растительные масла вырабатывают из семян масличных культур, извлекая из них масло прессованием или экстракцией.

Растительные масла носят название семян, из которых они получены: подсолнечное, хлопковое, льняное, конопляное, соевое, горчичное, рыжиковое, кукурузное, маковое, оливковое, арахисовое, миндальное, ореховое (из грецких орехов) и другие.

Наиболее распространенные и употребляемые у нас растительные масла подсолнечное, хлопковое и горчичное.

Подсолнечное масло выпускают в продажу рафинированным и нерафинированным.

Рафинированное подсолнечное масло не обладает привкусом и ароматом жареных подсолнечных семян, поэтому некоторые потребители предпочитают нерафинированное.

Хлопковое масло имеется в продаже только рафинированное. Хлопковое вполне хорошее растительное масло. Употребляют его в пищу так же, как и подсолнечное.

Вырабатывают у нас и первосортное горчичное масло. Это масло используют главным образом для печенья и пирогов.

Увеличивается производство и потребление соевого масла из бобов сои. Холодным прессованием плодов оливкового дерева (маслины) получают оливковое масло. Это — очень вкусное ароматное масло, которое высоко ценится в кулинарии.

Ореховое, арахисовое, кукурузное и другие растительные масла используют на пищевых предприятиях; их применяют при изготовлении кондитерских, консервированных и других пищевых продуктов.

Значительное количество растительного масла различают в небольшие бутылки по 250 и 500 г.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

КАРТОФЕЛЬ С ВИНОМ

Положить в кастрюлю масла, перцу, соли, рубленых петрушки и луку, немного муки; налить бульону, стакан

вина, или более, смотря по количеству приготовляемого соуса; поставить этот соус на огонь, прибавить в него сваренного и нарезанного ломтиками картофеля; варить соус до густоты.

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

Несоленое, сладко-сливочное, в том числе и знаменитое вологодское масло вырабатывают из пастеризованных (нагретых до 85–95 гр.) высококачественных сливок.

У этого масла — тонкий аромат свежевскипяченного молока и приятный, чуть заметный ореховый привкус; оно содержит не менее 83 % чистого молочного жира, не более 16 % воды и около 1 % белка и других нежировых веществ.

Сладко-сливочное и особенно вологодское масло издавна славится не только в нашей стране, но и за границей, оно справедливо считается гордостью советского маслоделия.

Кисло-сливочное соленое и несоленое масло приготовлено из пастеризованных сливок, сквашенных чистыми культурами молочно-кислых бактерий.

Соленое кисло-сливочное масло содержит от 1,2 до 1,5 % соли, а молочного жира в нем не менее 81 %. Это — хороший, вкусный, стойкий в хранении продукт и многие предпочитают его всякому другому маслу.

В шоколадном масле — 62 % молочного жира, 18 % сахара, 2,5 % какао. В процессе выработки сливки и всю смесь, из которой сделано шоколадное масло, дважды пастеризуют, что улучшает вкус и повышает усвояемость этого высокоценного для детского питания продукта.

Топленое или, как его еще иначе называют, русское масло, изготовлено перетопкой сборного масла-сырца при температуре 75–80 гр. Топленое масло широко применяется в кулинарии, оно содержит не менее 98 % чистого молочного жира.

И сливочное, и топленое масло выпускают четырех сортов: экстра, высший, первый и второй.

КАК ХРАНИТЬ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

При недолговременном хранении масло не портится и в условиях обычной комнатной температуры, если только его изолировать от прямого воздействия солнечного света. Поэтому-то масленки сделаны из керамики, пластмассы, из крашеного

стекла и из других непрозрачных материалов.

Чтобы масло не впитывало посторонних запахов, его нужно держать подальше от остро пахнущих предметов и продуктов, а для сохранения вкуса рекомендуется хранить его (даже в течение двух-трех дней) в наиболее прохладном месте.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

КАША РИСОВАЯ С ТЫКВОЙ

1 кг тыквы очистить, нарезать кусочками, залить молоком (1 л) и варить до полуготовности. Затем в тыкву положить вымытый в горячей воде рис (1 стакан) и посолить; кастрюлю с тыквой и рисом покрыть крышкой и варить до полной готовности. Подавать с маслом и сахаром.

ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ

Помимо сливочного, топленого и растительного масла и маргарина к наиболее распространенным жирам, используемым в кулинарии, принадлежат свиной, говяжий, бараний и костный жиры.

Наилучший из животных жиров — свиное топленое, нутряное сало и другие разновидности свиного сала, наиболее легко и полно усваиваемого организмом.

Очень приятен костный жир, вытопленный из трубчатых костей. На юге, особенно в Закавказье и Средней Азии, ценят баранье курдючное сало, вытопленное из курдюка специальной породы овец, называемых курдючными.

Гусиный жир — деликатесный продукт. Обычно хозяйки заготовляют этот жир, когда жарят гусей. Гусиным жиром можно заправлять паштет из печенки.

ЖИР ДЛЯ ЖАРЕНИЯ

Для приготовления некоторых кушаний (пончики, пирожки, оладьи и др.) требуется, чтобы при обжаривании они были полностью погружены в жир, для чего используют жир, сильно

разогретый.

Чтобы приготовить такой жир, смешивают в равных долях свиной смалец (или, говяжье или баранье сало) с растительным маслом и разогревают эту смесь на сильном огне до готовности, т. е. до такого состояния, когда погружаемый в нее ломтик сырого картофеля быстро подрумянивается. Еще лучше употреблять для такого обжаривания все виды кухонного маргарина.

Сало имеет своеобразный привкус и запах. Из-за этого многие хозяйки предпочитают все жарить на масле; чтобы придать салу вкус масла, говяжье, баранье или свиное сало надо разрезать на небольшие кусочки, положить их в кастрюлю и залить молоком так, чтобы они были только покрыты. Когда молоко хорошо прокипит, полученный жир процедить и хранить в холодном месте.

Лучше же всего для жарения пользоваться маргарином: по вкусу он сходен со сливочным маслом.

МАРГАРИН

Маргарин — твердый пищевой жир. По внешнему виду, вкусу, консистенции, химическому составу, калорийности и усвояемости столовый маргарин сходен со сливочным маслом.

Маргарин представляет собой обогащенный растительный и животный (или только растительный) жир, существенно дополняющий ассортимент твердых пищевых жиров.

Маргарин вырабатывают у нас на заводах, оборудованных по последнему слову техники, при тщательном лабораторном и техно-химическом контроле.

Процесс выработки маргарина основан на том, что очищенные растительные масла, часть которых гидрогенизирована, т. е. превращена в твердое состояние, смешивают (эмульгируют) с заквашенным молоком, лецитином, солью, а иногда к этой смеси, в зависимости от рецептуры, прибавляют еще высшие сорта говяжьего или свиного сала.

Заквашенное молоко, введенное в смесь, из которой вырабатывают маргарин, сообщает этому продукту вкус и аромат сливочного масла.

В соответствии с кулинарным назначением и рецептурой приготовления маргарин делят на две группы: столовый и кухонный.

Столовый маргарин вырабатывают в трех видах: сливочный (в него введено до 25 % сливочного масла), столовый молочный и столовый безмолочный.

Каждый из этих видов столового маргарина выпускается соленым (не более 1,7 % соли) и несоленым (0,2 % соли), а также витаминизированным (витаминами А и D, т. е. теми же витаминами, какие содержатся в летнем сливочном масле самого лучшего качества).

Столовый маргарин, особенно сливочный, используют так же, как и сливочное масло. Врачи-диэтологи считают возможным применять маргарин в диэтическом питании.

Кухонный маргарин бывает растительный и комбинированный. Растительный кухонный маргарин представляет собой либо гидрогенизированное, т. е. превращенное из жидкого в твердое состояние, рафинированное растительное масло — гидрожир, либо так называемое растительное сало, т. е. смесь растительного масла в твердом состоянии (гидрогенизированного) с жидким растительным маслом.

Комбинированный кухонный маргарин вырабатывают в таком ассортименте: комбижир животный, комбижир животный особый, комбижир свиной и маргагуселин. В комбинированном кухонном маргарине, вместе с жидкими и твердыми, т. е. гидрогенизированными, растительными маслами обязательно содержится не менее 15 % животных жиров (говяжье или свиное сало).

Маргагуселин справедливо считается лучшим из всех видов кухонного маргарина. Его ароматизируют масляной вытяжкой жареного лука, в его состав входит свиной смалец — наилучший из животных жиров.

Растительный кухонный маргарин (растительное сало и гидрожир) предназначен для обжаривания, изготовления кондитерских изделий, в разные виды теста.

Для блюд, в которых уместны аромат и вкус животных жиров, употребляют комбижир, а если любят в пище запах и вкус жареного лука, употребляют маргагуселин.

Кухонный маргарин замедляет черствение мучных изделий и сообщает рассыпчатость печенью.

Все опытные хозяйки знают, что в пироги, в печенье, для обжаривания маргарин лучше других жиров.

Для удобства потребителей значительное количество маргарина выпускается в мелкой расфасовке.

ОРЕХИ

АРАХИС, ИЛИ ЗЕМЛЯНОЙ ОРЕХ ФИСТАШКИ СЛАДКИЙ МИНДАЛЬ ОРЕХИ

АРАХИС, ИЛИ ЗЕМЛЯНОЙ ОРЕХ

Арахис, или, как его еще называют, земляной или китайский орех — однолетнее, травянистое ветвящееся растение из семейства бобовых. Его культивируют в южных районах СССР — на юге Украины, в Закавказье, в Средней Азии, на Северном Кавказе. У этого растения — стелющийся или кустовидный стебель, плоды после цветения образуются в земле, а потому их и прозвали земляными орехами.

Плод арахиса напоминает по форме шелковичный кокон, под скорлупой которого находится от 1 до 5 ядер (бобов). Эти бобы содержат до 50 % жира, поэтому арахис и причислен к весьма ценным масличным культурам.

Из арахиса вырабатывают очень вкусную арахисовую халву. Земляной орех широко применяют в кондитерском производстве не только для приготовления халвы, но и для выработки многих других изделий.

Ядра арахиса едят сырыми и поджаренными; во всех видах они являются приятным и вкусным питательным продуктом.

ФИСТАШКИ

Соленые прожаренные фисташки — любимое лакомство, особенно в Закавказье и в Средней Азии.

Растут фисташки, преимущественно в диком виде, в Средней Азии. Урожай собирают в конце июля — в начале августа. Не все фисташковые коробочки, в которых заключено ядро, раскрываются при созревании одновременно и многие из них приходится перед употреблением раскалывать.

Фисташки едят свежими, их используют также и в кондитерской промышленности как часть начинки, и в колбасном производстве при изготовлении некоторых высших сортов вареных фаршированных колбас.

КАШТАНЫ

На юге, особенно в Закавказье, популярны жареные каштаны. Плоды съедобного каштана по внешнему виду напоминают большой, приплюснутый с обеих сторон, иногда почти плоский широкий орех с тонкой, темнокоричневой скорлупой.

Ядро каштана — крупное, белое, мякоть сладковатая. По вкусу вареный или поджаренный каштановый орех (его поджаривают и варят с надколотой скорлупой) сходен с как бы подслащенным сухим, рассыпчатым картофелем.

Каштановые деревья растут главным образом в диком виде на Северном Кавказе, в Крыму и Закавказье. Каштановые орехи, помимо того, что их едят свежими, находят различное применение в кондитерской промышленности, а также при изготовлении многих кофейных напитков.

СОЕВАЯ МУКА ДЛЯ БЛИНОВ

Соевая мука для блинов содержит соевой муки 65 %, картофельной или пшеничной муки — 30 %, сахара — 3 % и соли — 2 %.

На 500 г муки берут 5–6 стаканов воды, в воду добавляют предварительно разведенные дрожжи и всыпают, одновременно помешивая, небольшими порциями муку.

Когда тесто как следует размешано, его ставят в теплое место для подъема до увеличения объема, примерно, в два раза. Через 1 1/2 — 2 часа тесто готово к выпечке.

Если добавить жиров, сахара и пряностей и замесить тесто более крутым (1 стакан воды на 500 г муки), то из соевой муки можно получить сдобное тесто.

СЛАДКИЙ МИНДАЛЬ

Сладкий миндаль широко применяется в кулинарии, преимущественно для приготовления сладких блюд, печенья, тортов, пирожных. В ядре миндаля много жира (до 55 %) и азотистых веществ (свыше 20 %).

Миндаль растет в Средней Азии, в Крыму и Закавказье.

КЕДРОВЫЙ ОРЕХ

В плодоовощных магазинах часто предлагают потребителям кедровые орехи. Эти орехи — семена кедровой сосны, растущей

на Урале, в Сибири и на Дальнем Востоке. Различают два сорта этого ореха: таежный (мелкий) и кондовый (крупный). Из ядра кедрового ореха добывают ценное масло.

Если грецкие орехи у вас чрезмерно высохли и вследствие этого потеряли свойственный им в свежем виде вкус, продержите их (не разбивая, в скорлупе) 5–6 дней в слегка соленой воде. Вода через скорлупу проникнет в ядро ореха и восстановит его консистенцию и вкус.

ОРЕХИ

Грецкие орехи (их еще называют волошскими) растут у нас на юге, в Крыму, на Кавказе, в Средней Азии, главным образом в диком виде.

На юго-западе Украины, кое-где в Крыму и в Закавказье имеются и культурные насаждения грецкого ореха.

В стадии молочной зрелости грецкий орех исключительно богат витамином С и используется для производства витаминных препаратов. В этой же стадии зрелости из него готовят варенье, отличающееся своеобразным вкусом. Зрелый орех весьма питателен, его едят свежим, используют в кондитерской промышленности, в кулинарии. В составе орехового ядра 55 % жира и 15 % белков.

Наш обычный мелкий лесной орех, именуемый лещинным, растет на территории СССР почти повсюду. У этого ореха есть культурная форма — садовый лещинный орех, называемый фундуком.

Лучший фундук выращивают в Абхазии.

ОРЕХОВАЯ НАЧИНКА

Ореховая начинка для кондитерских изделий представляет собой густую мягкую массу обжаренных орехов, растертых вместе с жиром (обычно — сливочным маслом), сахарной пудрой и вкусовыми добавками (дробленый арахис, вафельные крошки и др.).

Эту начинку используют не только в конфеты, в карамель, но и как прослойку в тортах, пирожных, вафлях.

ЧАЙ И КОФЕ

ЧАЙ И ЧАЕПИТИЕ ПОЧЕМУ ЧАЙ НАЗЫВАЮТ БАЙХОВЫМ НА ЧАЙНОЙ ФАБРИКЕ КОФЕЙНЫЕ И ЧАЙНЫЕ НАПИТКИ КОФЕ ХОЛОДНЫЕ И ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ КОФЕ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ ХОЛОДНЫЙ КОФЕ ХОЛОДНЫЙ ШОКОЛАД СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

ЧАЙ И ЧАЕПИТИЕ

В последние годы в СССР стали выращивать чай не только в Грузии, но и в Азербайджане и на Черноморском побережье Краснодарского края.

Советский чай превосходен по вкусу, настою и аромату. Чай следует хранить в сухом месте, в плотно закрытой чайнице, вдали от всего, что имеет сильный запах. Перед заваркой надо сполоснуть чайник кипятком, чтобы он был теплым, а затем, засыпав чай (1 чайную ложку на 6–8 стаканов чая), налить свежий, крутой кипяток, сначала не более чем на 2/3 объема чайника.

После заварки необходимо продержать чайник накрытым (салфеткой или полотенцем) минут пять, чтобы чай настоялся, потом долить его кипятком и разлить в стаканы, соблюдая дозировку по вкусу.

Нельзя ставить для заварки чайник на огонь — этим вы безусловно испортите вкус чая. Если заваривать чай подогретой кипяченой водой, а не свежевскипяченной, чай также будет не вкусен.

ЧТО СОДЕРЖИТСЯ В ЧАЕ

В чае содержится от 2 до 3 % кофеина — вещества тонизирующего и несколько возбуждающего деятельность сердца и нервную систему.

Кроме кофеина в чае имеются еще таннин, эфирные масла и другие химические вещества, в совокупности создающие любимый нами вкус и аромат чая.

Обычно создается прочная и устойчивая привычка к чаю, к определенному его сорту, к его дозировке (крепкий, слабый, средний). За исключением случаев особых противопоказаний, в этой привычке нет ничего вредного для здоровья.

Если же натуральный чай почему-либо противопоказан, можно его заменить многочисленными разновидностями плодо-ягодных чайных напитков.

ПОЧЕМУ ЧАЙ НАЗЫВАЮТ БАЙХОВЫМ

Мы пьем чай, который называют байховым. Название это происходит от китайского слова бай-хоа (белая ресничка); так по-китайски называют серебристые ворсинки, которые покрывают одну сторону чайных листьев.

Как это часто бывает, в обиходной и особенно в торговой терминологии слово байховый давно потеряло свой первоначальный смысл, и теперь им обозначают только сыпучие чаи в отличие от прессованных, хотя и те и другие вырабатываются из байхового чайного листа.

ЗЕЛЕНЫЙ БАЙХОВЫЙ, ЗЕЛЕНЫЙ КИРПИЧНЫЙ, ЧЕРНЫЙ ПЛИТОЧНЫЙ И ЗЕЛЕНЫЙ ПЛИТОЧНЫЙ ЧАЙ

Помимо наиболее распространенного у нас черного байхового чая чайные фабрики вырабатывают еще и зеленый байховый чай, зеленый кирпичный, черный плиточный и зеленый плиточный чай.

Зеленый байховый чай пьют только в республиках Средней Азии, его там называют «кок-чай»; он отличается от обычного вкусом, ароматом, цветом настоя; у него оливково-зеленая окраска, светложелтый, золотистый настой, сильный, ярко выраженный аромат.

При выработке зеленого чая чайный лист не подвергают завяливанию и ферментации, как черный байховый чай, а только пропаривают его, подсушивают, скручивают, снова сушат и сортируют.

Зеленый кирпичный чай приготовлен из более грубого и крупного чайного листа, собранного ранней весной и поздней осенью.

Этот чай любят и охотно пьют в Бурят-Монголии, Тувинской области, в Ойротии, в Монгольской народной республике.

Черный плиточный и зеленый плиточный чай представляет собой прессованные высевки и крошки, получаемые при выработке черного и зеленого байховых чаев.

Настой плиточного чая отличается большой крепостью. Черный плиточный и кирпичный чай пьют в Сибири, на Урале, в

Поволжье, Казахстане и на Дальнем Севере.

НА ЧАЙНОЙ ФАБРИКЕ

На чайной фабрике посетителя встречает нежный и тонкий аромат свежесорванных верхушек молодых лиственных побегов чайных кустов, называемых флеши.

Прежде чем стать тем душистым, ароматным чаем, к которому мы все привыкли, молоденькие чайные листочки подвергаются многим изменениям и превращениям. Прежде всего их завяливают. В результате этой операции они теряют влагу, становятся очень мягкими и легко поддаются скручиванию.

После завяливания их скручивают на специальных машинах (роллерах), что придает им форму чаинок, а главное — разрывает клетки чайного листа.

Вслед за скручиванием масса чайных листьев подвергается ферментации, образующей те вещества, которые и определяют свойства и качество чая, его вкус, аромат и настой.

После ферментации чай сушат в специальных печах, а затем сортируют.

Для расфасовки чай отгружается на чаеразвесочные фабрики. Здесь разные чаи смешивают по утвержденным рецептурам и развешивают на автоматических весах по 25, 50, 100 и 200 г; остальное довершают чаеупаковочные автоматы, и всем нам хорошо знакомые аккуратные пачки чая — готовы к продаже.

Наш чай, каким бы сортом он ни поступал в продажу, ни на какой стадии производства ничем не подкрашивается и решительно никаких посторонних примесей не содержит.

Цвет, настой, аромат, вкус советского чая — всегда и вполне натуральны. На чаеразвесочных фабриках чай расфасовывают не только в обычную бумажную, но и в художественно оформленную упаковку (изящные коробки, баночки, чайницы и т. п.).

Лучшими нашими отечественными чаями являются: «Букет Грузии», «Букет Азербайджана», «Краснодарский букет» (это чаи июльского и августовского сбора) и высший сорт азербайджанского, грузинского, краснодарского чая. У них тонкий, нежный аромат, очень приятный, несколько терпкий вкус, яркий, прозрачный настой. Эти высшие сорта чая вырабатываются из наиболее нежного молодого листа и лиственных почек чайного куста.

КОФЕЙНЫЕ И ЧАЙНЫЕ НАПИТКИ

Пищевая промышленность выпускает в продажу не только натуральный чай и натуральный кофе, но и другие кофейные и чайные напитки.

В разнообразном ассортименте кофейных напитков имеются такие популярные марки, как кофе «Здоровье», «Наша марка», ячменный, желудёвый кофе и др.

Кофе «Наша марка» содержит молотого натурального кофе 35 %, желудей молотых — 25 %, каштанов — 10 %, цикория — 30 %. В рецептуре напитка «Здоровье» желудей 30 %, цикория 10 %, ячменя 30 %, плодовых косточек 5 %, кедрового ореха 5 %, сои 15 %, шиповника 5 %.

Ячменный кофе состоит на 80 % из ячменя и на 20 % из цикория. Есть ячменный кофе и без цикория.

Желудевый кофе содержит только молотые первосортные, отборные желуди. Этот кофе очень вкусен, полезен всем, особенно же людям с болезнями желудочно-кишечного тракта.

Так называемые чайные напитки вырабатывают из сушеных фруктов и ягод, патоки, цикория с добавлением ароматических веществ.

Яблочный чайный напиток, например, содержит 80 % яблок и 20 % цикория, малиновый напиток состоит из цикория, желудей, рябины, патоки, малиновой эссенции; напиток, называемый

фруктовым чаем, имеет в своем составе 60 % дичков груш и яблок, 10 % кураги и 30 % цикория.

Чайные напитки дают хороший настой, они душисты, многие потребители предпочитают их натуральному чаю.

Способ употребления кофейных и чайных напитков указан на этикетках; например, на этикетке «Кофе ячменный любительский» указано: «В кофейник с кипящей водой засыпать кофе (одну чайную ложку на стакан воды), кипятить, при помешивании, 2–3 минуты, дать отстояться и наливать в стакан, добавляя по вкусу сахар и молоко».

Тем, кому по состоянию здоровья противопоказан кофеин (а он содержится в натуральном кофе и в натуральном чае), врачи обычно рекомендуют желудевый кофе и плодо-ягодные чайные напитки.

КОФЕ

Кофейные зерна — это семена плодов кофейного дерева, растущего в тропических странах.

Прежде чем готовить напиток из кофейных зерен, их обжаривают, а затем размалывают.

В процессе обжаривания в зернах образуются вещества, сообщающие кофе присущий ему приятный аромат.

Кофейные зерна содержат кофеин — вещество тонизирующее, несколько возбуждающе действующее на сердце и нервную систему.

Кофе выпускают в продажу в зернах, молотым, а также (для придания пряного вкуса) с добавлением обжаренного и перемолотого цикория.

ХОЛОДНЫЕ И ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

ХОЛОДНЫЙ ЧАЙ

Заварить крепкий чай, через сетку или ситечко перелить в фарфоровую посуду, положить по вкусу сахар и охладить. Перед подачей к столу охлажденный чай разлить в бокалы или чашки, в которые положить кусочки льда, по ломтику лимона, апельсина.

ХОЛОДНЫЙ ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ ИЛИ ЯГОДНЫМ СОКОМ

Приготовить холодный чай, как указано выше. Затем добавить на каждый стакан 2 ст. ложки виноградного, вишневого или смородинового сока и разлить в бокалы или чашки, в которые положены кусочки льда, добавив по ломтику лимона.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ КОФЕ

Натуральный жженый кофе желательно размалывать перед самой варкой, чтобы он сохранил свой аромат.

Молотый кофе можно смешать с цикорием (на 4 части кофе — 1 часть цикория). Любители добавляют кроме цикория небольшое количество размолотых сухих винных ягод.

Кроме натурального можно взять ячменный и желудёвый

кофе. Эти сорта кофе рекомендуется смешивать с натуральным кофе (на 4 ложки желудёвого или ячменного — 1 ложку натурального).

К кофе можно подать различное печенье, кекс, сухари, бисквит.

КОФЕ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ

Молотый кофе (1 полная чайная ложка на стакан воды) положить в кофейник со вставленной в него сеткой или мешочком из фланели, залить кипятком, поставить на огонь и довести до кипения. Как только вода закипит, кофейник снять с огня и кофе разлить в стаканы или кофейные чашки, не доливая, примерно, на одну пятую часть.

Отдельно подать кипяченое молоко или сливки, сахар и сухое печенье.

Подавая лимон к чаю, прежде чем его разрезать, обдайте кипятком. От этого сильнее выявляется аромат лимона.

КОФЕ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

Сварить кофе, как указано выше, но с добавлением сахара, и разлить в стаканы, наполняя их на три четверти.

Сверху в стаканы с кофе положить столовую ложку взбитых сливок. При взбивании можно добавить в сливки сахарную пудру.

КОФЕ НА МОЛОКЕ

Сварить кофе, как указано выше, перелить в кастрюлю, добавить такое же количество молока, положить сахар и довести до кипения. После этого разлить в кофейные чашки или стаканы, положить в каждый стакан или чашку горячую молочную пенку и подать.

КОФЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ

В продаже имеется консервированный кофе со сгущенным молоком, приготовленный из лучшего натурального кофе и молока с добавлением сахара. В любых условиях, особенно в дороге, имея банку этого продукта, можно в несколько минут

приготовить прекрасный кофе с молоком. Для этого надо положить в стакан 2 чайных ложки кофе со сгущенным молоком, влить немного горячей воды, размешать и долить кипятком.

КОФЕ ЧЕРНЫЙ

Сварить черный кофе так же, как указано выше, но более крепкий. Для его приготовления количество молотого кофе надо увеличить до 1 1/2 чайных ложки на стакан.

Подготовленный кофе разлить в стаканы или чашки. Отдельно подать сахар, лимон, нарезанный ломтиками, коньяк или ликер.

ПАРОВОЙ КОФЕ

Для приготовления парового кофе надо иметь специальный кофейник с фильтром и спиртовкой для нагрева.

В кофейник положить смешанный с цикорием кофе (из расчета — 1 чайная ложка на стакан), залить горячей водой, зажечь спиртовку и довести кофе до кипения. После закипания кофе рекомендуется два-три раза перелить.

Пятна на материях от кофе удаляются смесью из разведенного пополам с водой глицерина с добавлением нескольких капель нашатырного спирта.

ХОЛОДНЫЙ КОФЕ

Сварить черный кофе, процедить, положить сахар и охладить. При подаче к столу добавить холодные сливки и разлить в бокалы или чашки. Вместо сливок можно подать лимон.

КАКАО

Какао в порошке положить в кастрюлю (из расчета — 1 чайная ложка на стакан какао), добавить 2 чайных ложки сахара на стакан, хорошо перемешать его с какао, влить немного кипятка или горячего молока и тщательно растереть, чтобы не было комков. В растертое какао влить, непрерывно помешивая, горячее молоко, дать ему закипеть, снять с огня и разлить в стаканы или чашки.

К какао подают различное печенье, сухари, кексы, бисквиты, пирожное.

КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ

Прекрасное какао можно приготовить из консервированного продукта «Какао со сгущенным молоком». Потребуется лишь несколько минут, чтобы вскипятить воду. В стакан или чашку положить 2–3 чайных ложки какао со сгущенным молоком, влить немного горячей воды, размешать и долить кипятком.

КАКАО СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

Сварить какао, как указано выше, разлить в стаканы, заполнив их на три четверти, и положить сверху 1 ст. ложку сливок, взбитых с сахарной пудрой.

КАКАО С ЯИЧНЫМ ЖЕЛТКОМ

Сварить какао, как указано выше. Сырые яичные желтки (1/2 желтка на стакан какао) растереть с сахаром и развести небольшим количеством какао, влить в кастрюлю с подготовленным какао и взбить веничком.

После этого, какао немедленно разлить в стаканы или чашки и подать.

ШОКОЛАД

Шоколад в порошке (из расчета 1 чайная ложка на стакан) смешать с сахарным песком, влить немного кипятка или горячего молока и тщательно растереть, чтобы не было комков. Тонкой струйкой, непрерывно помешивая, влить горячее молоко и довести до кипения.

Подавая на стол, разлить шоколад в стаканы или чашки.

ХОЛОДНЫЙ ШОКОЛАД СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

Сварить шоколад, как указано выше, охладить и разлить в бокалы или чашки с толченым пищевым льдом. Сверху шоколада в бокалы положить по столовой ложке взбитых сливок.

«ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ»

«Гоголь-моголь» можно приготовить различно, во всех случаях получая высокопитательный и вкусный напиток.

1. Слегка взбить 1 яйцо, добавить 1 ст. ложку сахара, 2 ст. ложки вина, немного соли; все это тщательно перемешать, влить 3/4 стакана пастеризованного или кипяченого молока и процедить. Вместо вина можно добавить немного тертого мускатного ореха.

2. Взбить 1 яичный желток, добавить 1 ст. ложку сахара, немного соли, 2 ст. ложки вина и 2/3 стакана молока. Все это перемешать, процедить и соединить со взбитым яичным белком. Перед подачей на стол еще раз хорошо перемешать.

3. Смешать 1 яичный желток, 1 ст. ложку сахара, немного соли и ванилина, влить 3/4 стакана молока, снова перемешать и процедить.

Если желательно получить сладкий «гоголь-моголь», то белки вместе с сахаром надо взбить до густоты и влить в смесь с желтком или положить в стакан сверху.

ФРУКТОВЫЙ «ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ»

Взбить 2 яичных желтка до образования густой массы лимонного цвета, добавить немного соли, 3 ст. ложки сахара и 1/2 стакана земляничного или вишневого сока. Все это хорошо

размешать, влить 2 стакана холодного молока и 1/2 стакана холодной воды. Подготовленную смесь слить в яичные белки, предварительно взбитые в крутую пену, разлить в бокалы и посыпать сверху натертым мускатным орехом.

МЕДОВЫЙ «ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ»

Яйцо, 2 стакана холодного молока, 6 ст. ложек меда, 2 ст. ложки лимонного или апельсинного сока смешать и взбивать до получения однородной массы.

Подать к столу в очень холодном виде.

ЛИМОННЫЙ НАПИТОК

Цедру с лимона растереть с сахаром (1/2 стакана), добавить сок, отжатый из 1/2 лимона, по 1 стакану белого вина и кипятка и размешать. Потом процедить, разлить в стаканы и подать к столу.

ОВОЩИ

КОНСЕРВЫ ЗАКУСОЧНЫЕ ИЗ ОВОЩЕЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПАТИССОНЫ МОРКОВЬ СВЕКЛА СУШКА ОВОЩЕЙ И ПЛОДОВ КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ ПРИПРАВЫ И ПРЯНОСТИ ШПИНАТ И ЩАВЕЛЬ ПРЯНАЯ ЗЕЛЕНЬ ДАНДУР (портулак) ЗУБРОВКА И ЗВЕРОБОЙ УКРОП ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ: СУП ИЗ ЩАВЕЛЯ И СВЕКОЛЬНОЙ БОТВЫ ОБЕДЕННЫЕ КОНСЕРВЫ ОБЕД ИЗ ТРЕХ БЛЮД ЗА 15–20 МИНУТ ПИЩЕВЫЕ КОНЦЕНТРАТЫ ГОРОХ КУКУРУЗА ТОМАТЫ СУШЕНЫЕ ОВОЩНЫЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ ВИТАМИННЫЕ ПРЕПАРАТЫ БЕЛЫЕ КОРЕНЬЯ ОГУРЦЫ КАПУСТА КАРТОФЕЛЬ «КАРТОФЕЛЬ В МУНДИРЕ» ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ: СОУС ИЗ БРЮКВЫ ОВОЩИ И ПЛОДЫ — НЕЗАМЕНИМЫЙ ПРОДУКТ ПИТАНИЯ КВАШЕНЫЕ ОВОЩИ ЛУК ТЫКВА МОЛОЧНАЯ СПЕЛОСТЬ ХРАНЕНИЕ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ СВЕКЛА СУШЕНАЯ КВАШЕНИЕ И СОЛЕНИЕ РЕДИС И РЕДЬКА МАСЛИНЫ «КАРТОФЕЛЬНЫЕ ХЛОПЬЯ» БЫСТРО ЗАМОРОЖЕННАЯ ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ В СТРУЧКАХ ДИЭТИЧЕСКИЕ ФРУКТОВЫЕ И ОВОЩНЫЕ КОНСЕРВЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК

КОНСЕРВЫ ЗАКУСОЧНЫЕ ИЗ ОВОЩЕЙ

Закусочные консервы из овощей вырабатывают в следующем ассортименте:

Овощи фаршированные (перец, баклажаны, томаты).

Овощная икра из баклажан.

Овощная икра из кабачков.

Баклажаны, нарезанные кружками.

Кабачки, нарезанные кружками.

Баклажаны в томатном соусе.

Кабачки в томатном соусе.

Голубцы, фаршированные овощами.

Голубцы, фаршированные овощами и рисом.

Консервы из фаршированных овощей приготовлены из перца, баклажан или томатов, фаршированных смесью из шинкованных и обжаренных в растительном масле моркови, петрушки, лука, пастернака и залитых томатным соусом.

Консервы из баклажан и кабачков, нарезанных кружками, изготовлены из тонких кружков баклажан или кабачков, переложенных фаршем из обжаренных в растительном масле моркови, белых кореньев и лука, с добавлением зелени и пряностей.

Томатный соус для всех закусочных овощных консервов готовится из томата-пюре, с добавлением сахара, соли, горького и душистого перца.

Каждый из этих консервов — превосходная, очень аппетитная закуска к обеду или к ужину.

ДВА СОРТА МАРИНОВАННЫХ ГРИБОВ

Молодые грибы намного лучше и вкуснее старых, что нашло отражение и в определении сортов всех грибных товаров.

Различают, например, два сорта маринованных грибов: к высшему сорту относят грибы, диаметр шляпки которых не больше 3 см, а корешок не превышает 0,5 см, к первому же сорту причисляют грибы со шляпкой в 5 см и корешком не больше 2 см.

КОНСЕРВЫ «ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ»

Эти отличные закусочные консервы готовят из отборного сладкого перца, фаршированного смесью обжаренных белых

кореньев, моркови, лука, зелени, и залитого томатным соусом.

Соус приготовлен из томата-пюре, сахара, соли и пряностей.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПАТИССОНЫ

Патиссоны (тарелочные тыквы) принадлежат к тыквенным овощам. Их консервируют в рассоле (7 % соли и 1 % уксусной кислоты), с добавлением сельдерея, мяты, лаврового листа, перца, зелени петрушки, укропа, чеснока, листьев хрена.

ЗЕЛЕНЫЕ САЛАТЫ

Различают листовой и кочанный салат. Листовой салат — самый ранний, он первым появляется на огородных грядках и поэтому особенно ценится. Созревающий осенью кочанный салат несколько грубее по сравнению с ранним, но может быть сохранен в течение нескольких месяцев.

КОНСЕРВЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ОВОЩНЫЕ

На зимний сезон и для дальних северных районов заводы консервируют в натуральном, естественном виде (без приправ) цельные помидоры, спаржу, цветную капусту, зеленый горошек, зеленую фасоль в стручках, морковь, свеклу и др.

Эти консервы сохраняют вкус, аромат и пищевую ценность свежих овощей.

Консервированные натуральные овощи готовы к употреблению. Их используют как самостоятельное второе блюдо или как гарнир к мясным или рыбным блюдам, или для приготовления первых блюд. При отсутствии свежих овощей из них можно приготовить превосходный салат.

Наиболее близки по вкусу к свежим томаты цельноконсервированные.

МОРКОВЬ

Покупая морковь, выбирайте наиболее ярко окрашенную. Такая морковь содержит больше желтого красящего вещества каротина, а из каротина в человеческом организме образуется витамин А.

По содержанию каротина морковь превосходит все другие овощи и именно поэтому она во всех видах — сырая, вареная, тушеная — особенно полезна детям.

Морковь богата также минеральными солями и легко усвояемыми сахарами.

Уже в начале лета на рынках появляется сочная, ароматная морковь «каротель». Несколько позднее созревает морковь «Нантская», отличающаяся от других сортов очень тонкой кожурой, нежной мякотью и высокой сахаристостью. Более поздними сортами являются «Шантене» и «Валерия». По вкусу морковь этих сортов уступает «Нантской», но превосходит ее по лежкости. В штабелях с переслойкой песком при температуре 0 гр. морковь «Шантене» и «Валерия» может быть сохранена в течение 6–7 месяцев.

В любое время года в плодоовощном магазине можно купить консервы из натуральной моркови лучших сортов, обладающей всеми достоинствами свежей.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

СУП ИЗ ОВСЯНКИ С ЧЕРНОСЛИВОМ

1/2 стакана овсянки промыть в холодной воде, залить 2 л кипятка, положить масло (1 ст. ложку) и варить до готовности. Затем крупу протереть сквозь сито и положить в нее еще ложку масла. Очищенный от косточек чернослив (200 г) залить водой, положить в него 1/4 стакана сахара и варить. Когда чернослив разварится, смешать его с овсянкой. Суп прокипятить и подавать.

СВЕКЛА

Столовая красная свекла — весьма необходима при приготовлении пищи; она нужна для борща, а также для винегрета, для многих вторых блюд, гарниров и закусок. Свекла богата сахаром и минеральными веществами.

При покупке выбирайте круглые и плоско-круглые темноокрашенные корнеплоды: они лучше, сочнее удлиненных.

Консервная промышленность вырабатывает вкусную

приправу к мясным и рыбным блюдам «Свеклу маринованную». Это — нарезанная небольшими кубиками лучшая молодая красная свекла в душистом маринаде.

НАБОР БЫСТРО ЗАМОРОЖЕННЫХ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

В коробке такого набора для борща (весом 1 кг) содержится (в г)

Капусты белокочанной….. 322 Свеклы……. 364 Картофеля……. 214 Моркови…… 57 Лука репчатого…….. 43

Продается этот набор (его называют «Свежая овощная смесь, быстро замороженная») в килограммовых и полукилограммовых коробках. Овощи в этих коробках — отборные, высокосортные, уже промытые и очищенные.

Принесите такую коробку с овощной смесью домой, откройте ее и опустите, не размораживая, в готовый кипящий бульон, прибавив, по желанию, томат-пюре, и через 10–12 минут, сэкономив много времени и труда, можете разливать в тарелки великолепный борщ.

СУШКА ОВОЩЕЙ И ПЛОДОВ

Овощи и плоды, содержащие 80–90 % воды, легко подвергаются воздействию различных микроорганизмов. Если же снизить содержание воды в овощах и плодах до 15 %, то они становятся мало доступными воздействию микроорганизмов. На этом основан метод сушки овощей и плодов, широко применяющийся для заготовки их впрок. Сушеные плоды и овощи представляют очень компактный, удобный для перевозки и хорошо сохраняющийся продукт.

Наша пищевая промышленность выпускает в широком ассортименте различные виды плодоовощных полуфабрикатов — сушеных овощей и плодов, в том числе и в виде готовых наборов для борщей, щей, супов, компотов. Так как при сушке удаляются несъедобные части (кожура, семена), эти продукты не нуждаются в предварительной очистке и сортировке.

При современных методах сушки, которые применяются на предприятиях плодоовощной промышленности, в сушеных овощах и плодах сохраняются питательные вещества и даже свойственный свежим овощам и плодам аромат.

КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ

Культура красного перца распространена на юге нашей страны — в Молдавии, на Украине, в Нижнем Поволжье (Астрахань) и южнее.

Различают сладкие и острые (горькие) сорта перца. Наиболее распространенный и наилучший сорт сладкого перца — болгарский; у него крупный, толстый, короткий, почти четырехгранный плод (длиной 7–8 см). Зрелым этот плод бывает яркокрасным или желтым, но ему редко дают дозреть, а собирают зеленым, когда он особенно хорош для консервирования (консервы «Перец фаршированный»).

Лучший сорт острого горького перца — Кайенский; у него плод красного цвета, вкус жгучий; высушенный и измельченный, он заменяет черный перец в заправке многих блюд.

Острый вкус красного перца зависит от содержащегося в нем вещества капсаицина. Степень едкости, жгучести этого вещества такова, что одной капли щелочноводного раствора, содержащей всего 1/2000 мг капсаицина, достаточно для того, чтобы вызвать на языке сильное и длительное жжение.

Красный перец превосходит все другие виды овощей содержанием витамина С. В некоторых сортах перца содержание витамина С в три-четыре раза выше, чем даже в лимонах.

Перец также очень богат витамином А. В нем содержится около 2,5 % сахара, 1,2 % белков, 0,5 % минеральных веществ.

Учитывая высокие вкусовые и полезные свойства сладкого перца, консервная промышленность широко использует его для консервирования. Фаршированный сладкий перец в масле принадлежит к числу лучших закусочных консервов.

АРОМАТНЫЙ УКСУС

Если вам почему-либо нужно дома приготовить ароматный уксус (его легко и просто купить в ближайшем магазине), можем предложить такой рецепт. В обычный столовый уксус положите эстрагон, сельдерей или укроп (100 г на 1 л уксуса); можно добавить антоновское яблоко, нарезанное дольками, листья черной смородины, или липовый цвет, или лавровый лист. Плотно закройте посуду с уксусом и дайте ему постоять дней 15. После этого процедите через марлю и заправляйте им винегреты, салат, сельдь, форшмак.

Самая распространенная и популярная приправа к блюдам — столовая горчица. Ее приготовляют из горчичного порошка, растительного масла, с прибавлением уксуса, сахара, соли, пряностей.

Горчичный порошок — это измельченный жмых семян горчицы — масличного растения, культивируемого во многих районах нашей страны. При заварке горчичного порошка горячей водой выделяется особое эфирное масло, которое и придает горчице острый горький вкус и своеобразный запах.

В последние годы промышленность вырабатывает готовую горчицу в большом количестве, в разнообразном ассортименте и в удобной расфасовке, поэтому нет никакой необходимости готовить горчицу дома; но если это понадобится, используйте рецепт, приведенный на стр. 172.

Уксус — незаменимая приправа к закускам, к салатам, к некоторым первым блюдам. Уксус, кроме того, необходим для маринадов.

Распространенная приправа — черный перец горошком. Кладут его в кушанья по вкусу. Обычно, в борщи и супы рекомендуют класть по 1–2 горошины перца на тарелку, при тушении мяса и овощей — по 2–3 горошины на порцию, в маринады — 10–15 горошин на 1 л жидкости, в студень — по 10–15 горошин на 1/2 кг голья.

Молотый красный и черный перец ставят на стол, как соль, горчицу и уксус, чтобы по своему вкусу пользоваться этой приправой к первому и второму блюду или закуске.

Молотый перец добавляют в мясной и рыбный фарш, его применяют также при заправке салатов, винегретов, горячих соусов.

Душистый перец — высушенные семена гвоздичного дерева, применяется как приправа для тушеных мясных блюд и в маринады.

Высушенные листья лаврового дерева — лавровый лист — очень ароматная и приятная пряность. Лавровый лист употребляется для рыбной ухи, мясных борщей, солянок, для картофельных супов, для маринадов, а также в тушеные овощи и мясо.

В супы и, вообще, в первые блюда лавровый лист, как правило, надо класть незадолго до их готовности (более подробно о применении лаврового листа указано в рецептах отдельных блюд).

Для жидких маринадов, а также при тушении мяса, капусты

наряду с другими пряностями применяют часто гвоздику и корицу.

Молотой корицей вместе с сахарным песком посыпают печенье, булочки, перед тем как их ставить в печь.

Многие любят класть молотую корицу в простоквашу, варенец, кефир, ацидофильное молоко.

Шафран (ароматные сушеные рыльца цветов особого луковичного растения) применяется при приготовлении теста, фаршированной рыбы и многих восточных блюд. Шафран сообщает печенью и блюдам ярко-желтый цвет и очень приятный аромат.

Для сладких блюд и сдобного теста применяют ваниль (стручки орхидей) или заменяющий ее ванилин (искусственный белый порошок, обладающий ароматом натуральной ванили).

При изготовлении ликеров и в кондитерском производстве применяют имбирь; у него жгучий вкус и очень сильный пряный запах.

Очень сильный аромат и жгуче-пряный вкус у мускатного ореха.

ЛИМОННАЯ КИСЛОТА

Лимонная кислота почти так же необходима в кулинарии и в пищевом производстве, как соль, уксус, перец.

Она особенно нужна при изготовлении кондитерских изделий, компотов, безалкогольных напитков.

Натуральная лимонная кислота содержится, конечно, в лимоне, а также в клюкве и других ягодах, в плодах и многих других растениях.

По сравнению с уксусом, лимонная кислота имеет менее резкий и острый вкус, поэтому ее предпочитают класть взамен уксуса в тесто, в некоторые супы и соусы.

ШПИНАТ И ЩАВЕЛЬ

Шпинат принадлежит к числу наиболее полезных и питательных овощей. Он превосходит другие овощи содержанием белков, минеральных солей (особенно железа) и сочетанием витаминов А, В1, В2 и С.

В пищу используют только молодые листья шпината, снятые до появления стеблей.

Консервы «Шпинат-пюре» позволяют в любое время года

иметь в пищевом рационе высокопитательное и богатое витаминами блюдо из шпината.

Весь процесс производства этих консервов на заводах обеспечивает полное сохранение в консервированном шпинате-пюре вкуса, цвета и всех питательных свойств свежего шпината.

Щавель отличается от шпината тем, что содержит щавелевую кислоту, чем и объясняется его особо кислый вкус.

ПРИВЫЧКА К ЧИСТОТЕ И ПОРЯДКУ

Хорошие, полезные привычки и навыки нам во многом помогают. Именно потому, что привычки и навыки — большая сила, надо создавать, воспитывать в себе и в членах семьи привычки к чистоте и порядку. Это особенно важно во всем, что связано с питанием, приготовлением пищи, посудой, кухней, хранением продуктов.

ПРЯНАЯ ЗЕЛЕНЬ

На юге, особенно в Закавказье, как правило, к столу подают различные пряные и острые по вкусу зеленые травки — тархун, киндзу и др.

Эти травки — пряновкусовые растения. Многие из них растут не только на юге, но и в средней полосе нашей страны: чабер, чабрец (богородская травка), майоран, базилик, полынь, мята, эстрагон (эстрагон и есть кавказский тархун). Петрушка, укроп, сельдерей и некоторые другие общеизвестные овощи также принадлежат к пряновкусовым растениям. Все они чрезвычайно полезны, так как придают пище приятный вкус и аромат, способствуют лучшему ее усвоению, и их потребление должно быть поэтому всемерно расширено.

Нужно всем нам научиться и привыкнуть подавать к столу наравне с солью, уксусом, перцем и мелко нарезанный зеленый молодой укроп, или лук, или зелень молодой лиственной петрушки.

Проф. Ф. В. Церевитинов говорил: «В приготовлении питательной и вкусной пищи большую роль играют пряновкусовые вещества. К важнейшим источникам таких веществ относятся пряновкусовые растения. Применение их, в небольших количествах, значительно улучшает и разнообразит пищу, повышает аппетит, способствует лучшему усвоению продуктов питания».

Джонджоли

Джонджоли — нераспустившиеся цветочные почки одноименного растения (деревца или кустарника), заквашенные вместе со стебельками.

Продукт этот, по вкусу несколько напоминающий каперсы, распространен в Закавказье, преимущественно в Грузии.

Джонджоли можно подать к столу, заправив их по такому рецепту: 200 г джонджолей перемешать с 30 г зеленого лука, 5 г виноградного уксуса и 10 г растительного масла.

ДАНДУР (портулак)

Дандур (портулак) — пряное растение, отваренные молодые побеги и листья которого с добавлением чеснока и уксуса применяют как приправу к мясным и рыбным блюдам.

В продаже имеется готовый консервированный портулак в стеклянных банках.

Из свежего дандура (портулака) готовят салат, для чего его отваривают, отжимают и заправляют так: на 300 г дандура — 20 г виноградного уксуса, 3 г чеснока и немного перца (по вкусу).

БАЗИЛИК

Базилик — однолетняя пряная травка с приятным кисловатым запахом. Сухие или свежие листья базилика, сами по себе или в смеси с другими пряновкусовыми растениями, служат очень хорошей приправой к мясным блюдам и консервам.

ПОЛЫНЬ

Полынь знают все как лекарственную траву, и очень многие любят ее горький вкус и запах. Полынь используют не только как лекарство, но и для ароматизации вина и ликеров, а также как приправу к жареным мясным блюдам, особенно к жареному гусю.

ЧАБЕР И ЧАБРЕЦ

Чабер — душистое травянистое растение (встречается в диком виде), содержит ароматное эфирное масло. Молодой чабер

(до или в начале цветения) употребляется в кулинарии как очень сильная и приятная пряность, главным образом для засолки огурцов.

Чабрец (богородская травка, тимьян) — такая же пряная травка, как чабер, и в кулинарии имеет одинаковое с ним применение.

МЯТА

Мяту в кулинарии чаще всего используют для ароматизации некоторых пищевых продуктов и напитков (мятный квас, мятные пряники и т. п).

В свежем виде мяту применяют и как приправу. Особенно ценится мята перечная; ее листья, если их пожевать, оставляют во рту освежающий, холодящий вкус, отчего на Украине ее прозвали «холодной мятой».

ЗУБРОВКА И ЗВЕРОБОЙ

Зубровка и зверобой — ароматные душистые травы. Используются они в качестве основных в сложном букете различных пряностей, трав, специй, на которых настаивают одноименные горькие настойки «Зубровку» и «Зверобой».

АНИС И ТМИН

Анис и тмин — пряности, плоды одноименных зонтичных растений — широко применяются в кулинарии: анис — главным образом в кондитерском производстве, а тмин — в хлебопекарном.

КАПЕРСЫ

Каперсник — кустарник, растущий в Закавказье, Крыму и Средней Азии. Есть и травянистое, стелющееся по земле растение того же семейства каперсовых.

Нераскрывшиеся цветочные почки обоих этих растений в маринованном или соленом виде используют как острую и своеобразную по вкусу приправу к соусам, салатам и при изготовлении различных других блюд.

ЭСТРАГОН

Эстрагон (в Закавказье называется тархуном) — травянистое растение, один из видов полыни. Листья и молодые побеги эстрагона, и свежими и высушенными, обладают пряным ароматом и используются в маринады, салаты, соусы, для настойки ароматического уксуса, при солении огурцов и как приправа к различным блюдам.

МАЙОРАН

Майоран — многолетнее или однолетнее растение, надземная часть которого служит хорошей приправой к салатам, супам, рыбным, мясным и овощным блюдам.

ЛУК-РЕЗАНЕЦ

Лук-резанец по внешнему виду напоминает обычный лук, но только более мелкий; растет он диким. Перо и луковицы лука-резанца используют как приправу.

УКРОП

Укроп (из семейства зонтичных), когда он еще совсем зеленый и молодой, используют в качестве ароматной пряной травки, которую мелко нарезают и посыпают ею первые, вторые блюда и закуски. В созревшем виде укроп к столу не подают, так как он в это время грубоват. В начальной стадии созревания укроп (все растение, кроме корней) следует класть в соленья, квашения, маринады. Молодой укроп идет в сушку.

БАРБАРИС

Барбарис — дикий кустарник, его кислые, яркокрасные ягоды содержат яблочную кислоту. Из ягод барбариса приготовляют варенье, желе, соки, сиропы, их используют как приятную кислую приправу. Есть садовый барбарис, его культивируют как ягодный и декоративный кустарник.

Высушенные и истолченные в порошок ягоды барбариса подают отдельно как приправу ко многим восточным блюдам,

особенно к шашлыкам.

БАДЬЯН

Бадьян — плоды (в виде небольших звездочек) вечнозеленого дерева из семейства магнолиевых. У бадьяна запах аниса, вкус сладковатый; используется в кулинарии как пряность.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

СУП ИЗ ЩАВЕЛЯ И СВЕКОЛЬНОЙ БОТВЫ

1 кг свекольной ботвы промыть, сложить в кастрюлю, залить 2 л горячей воды и варить 10–15 минут, затем добавить промытый щавель (200 г) и варить еще 10 минут. После этого вынуть шумовкой зелень, пропустить ее через мясорубку и смешать с процеженным и остуженным отваром. Нарезать огурцы, лук, укроп, редис, крутые яйца и сложить все это в супник, затем добавить сметану, горчицу, залить остуженным отваром с зеленью и размешать.

СУП ИЗ ЛИСИЧЕК

Лисички (500 г) вымыть; нарезать 100 г шпига, истолочь и тушить в нем мелко нарезанный лук в течение 10 минут, чтобы он стал полумягким. Затем соединить грибы с луком и тушить еще 45 минут. После этого грибы залить 3 л кипятка, посолить и кипятить 30 минут. Чайную ложку муки развести со сметаной и заправить грибы. При желании, посыпать перцем по вкусу.

ОБЕДЕННЫЕ КОНСЕРВЫ

Пищевая промышленность вырабатывает в разнообразном ассортименте обеденные консервы — консервированные первые и вторые блюда, совершенно готовые к употреблению.

Консервируют следующие первые блюда: борщ, борщ украинский, рассольник, свекольник, щи из свежей капусты, щи из квашеной капусты, рассольник с мясом, щи из квашеной

капусты с мясом, щи суточные с грибами, щи зеленые из шпината, щи зеленые из шпината и щавеля.

В числе консервированных вторых блюд — солянка овощная, солянка овоще-грибная.

Все без исключения обеденные консервы приготовлены из самых высококачественных продуктов и представляют собой совершенно готовое к употреблению блюдо, которое, перед тем как подавать на стол, надо только разбавить кипятком и проварить (первые блюда) или подогреть на сковороде (вторые блюда).

Эти консервы вырабатывают из овощей, снятых в той стадии зрелости, когда они особенно вкусны и питательны и содержат наибольшее количество витаминов и минеральных солей.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

ХОЛОДНЫЙ СУП ИЗ ТОМАТНОГО СОКА

300-400 г зрелых помидоров промыть, разрезать, слегка посолить и дать немного постоять; затем через марлю отжать сок. Такое же количество свеклы натереть и также отжать сок. Кожицу помидоров и свекольные отжимки залить 2 литрами воды и варить 10–15 минут; затем процедить, охладить и слить в одну посуду вместе с заготовленным соком помидоров и свеклы. Нарезать тонкими кружками вареный картофель (200 г), свежие очищенные огурцы (400 г), отваренную брюкву (200 г), крутые яйца, нашинковать эстрагон и зеленый лук. 4 стручка сладкого перца очистить от зерен, испечь, охладить, нашинковать; все это перемешать со сметаной (1/2 стакана) и разбавить приготовленным овощным отваром.

ОБЕД ИЗ ТРЕХ БЛЮД ЗА 15–20 МИНУТ

Московский пищевой комбинат им. А. И. Микояна предлагает потребителям такой, например, выбор блюд из концентратов для приготовления обеда в течение 15–20 минут:

Первые блюда

Борщ
Рассольник
Свекольник
Щи
Солянка
Суп-пюре гороховый
Суп перловый с грибами

Вторые блюда

Каша гречневая
Каша пшенная
Каша рисовая
Каша ячневая
Каша овсяная
Каша перловая
Лапшевник
Крупеник
Пудинг рисовый

Третьи блюда

Кисели плодо-ягодные

На этикетках этих концентратов даны все необходимые указания о способах употребления.

ПИЩЕВЫЕ КОНЦЕНТРАТЫ

Пищевые концентраты — концентрированные продукты питания — поступают в продажу спрессованными в таблетки и брикеты или в виде порошкообразных смесей и частично или полностью подготовлены к употреблению.

Одна из основных задач созданной в годы сталинских пятилеток промышленности пищевых концентратов состоит в том, чтобы помочь домашней хозяйке с минимальной затратой труда и времени приготовить обед, завтрак или ужин, а также дать хорошую, здоровую, быстро и удобно приготовляемую пищу участникам дальних экспедиций, полярникам, зимовщикам, туристам, летчикам, геологам, охотникам, экскурсантам.

В ассортименте концентратов — первые, вторые и третьи блюда. В числе первых блюд: суп перловый с грибами, суп-пюре гороховый и фасолевый, суп фруктовый с рисом, суп картофельный, щи и борщ из сушеных овощей.

В числе вторых блюд: каши (гречневая, пшенная, перловая, рисовая, ячневая, овсяная, из крупы «геркулес», из кукурузной крупы), лапшевник, крупеник, пудинг рисовый.

Третьи блюда — всевозможные кисели, приготовленные на натуральных плодо-ягодных соках (экстрактах) с сахаром и крахмалом (черносмородиновый, клюквенный, вишневый, сливовый, яблочный и др.).

Имеются также мясные, молочные, рыбные, яичные концентраты (мясные и куриные бульонные кубики, сухое молоко в порошке, яичный порошок и др.).

На этикетках концентратов указаны состав данного блюда и способ его употребления.

Для примера укажем, что в брикетах концентрата «Суп-пюре гороховый» содержится гороха 75,5 %, пшеничной муки — 5 %, моркови сушеной — 2 %, лука сушеного — 3 %, жира -10 %, соль, молотый перец.

Брикет надо только размять, залить водой и варить, помешивая, минут 10–15, между тем как на приготовление горохового супа обычным способом надо потратить несколько часов.

В составе концентрированных киселей содержится крахмал (28–32 %), сахар (64–65 %), плодо-ягодные экстракты (6,5–7 %).

Чтобы показать степень концентрации этих продуктов, приведем несколько цифр. Так, влажность свежего яйца составляет 75 %, а яичного порошка — 6–7 %; 1 л сухого молока соответствует 8 л цельного молока; 1 кг сушеных овощей

соответствует 8-10 кг свежих. Концентрат «Суп-пюре гороховый» для одной тарелки супа весит 75 г, а содержимое тарелки — 450 г. Таблетка сухого киселя для приготовления стакана киселя весит 33 г, а кисель из этой таблетки — 200 г.

СОЛЬ

Количество соли, содержащейся в рыбе, овощах, в питьевой воде и в другой пище и напитках, недостаточно для удовлетворения потребности в ней нашего организма.

Мы поэтому нуждаемся в чистой поваренной соли для того, чтобы добавлять ее в пищу. Соль, кроме того, нужна для консервирования пищевых продуктов, для выработки многих химикатов и для других технических целей.

По способу добычи различаютсоль каменную, самоосадочную, выварочную и морскую. По характеру обработки соль бывает мелкокристаллическая, дробленая, крупная и молотая, мелкая, порошкообразная.

К столу подают соль самого мелкого размола в виде чистого белоснежного порошка. Для приготовления пищи, а также для засолки и маринадов можно использовать соль покрупнее, дробленую и более крупного размола.

ГОРОХ

Если вы хотите приготовить хороший гороховый суп или гороховое пюре, то возьмите для этого лущеный, а не цельный горох в оболочке. Оболочка гороха содержит много клетчатки, она груба, нескоро разваривается, поэтому ее удаляют, выпуская в продажу главным образом лущеный горох: он быстрее разваривается и легче усваивается организмом.

ЗЕЛЕНЫЙ «МОЗГОВОЙ» ГОРОШЕК

Надпись «мозговой» на банке консервированного горошка означает, что это — наилучший сорт сахарного горошка. У семян этого сорта поверхность морщинистая, как бы гофрированная.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

ГОРОХОВЫЙ СУП

Разварив простого сухого гороху (сколько потребно) и протерев его сквозь редкое сито, поджарить в кастрюле с ореховым или маковым маслом; потом разведи кипяченою водою, положи туда же искрошенных малосольных огурчиков и прокипяти хорошенько.

(«Кухмистер XIX века», 1854)

КУКУРУЗА

Кукуруза — южная сельскохозяйственная культура, она распространена на Украине, в Молдавии, в Закавказье и в некоторых других районах. Во многих районах СССР эту культуру очень мало знают или совсем не знают. А, между тем, она заслуживает того, чтобы занять значительно большее место в пищевом рационе населения центральных районов, средней полосы, а также Урала и Сибири.

Не говоря уже об использовании кукурузы на технические нужды, ее употребление как пищевого продукта чрезвычайно многообразно. Из нее делают муку, крупу, крахмал, спирт, масло. Но особенно вкусна свежая кукуруза в стадии молочной зрелости, когда ее зерна еще мягки и при легком нажиме дают молочного цвета жидкость. В этой именно стадии молочной зрелости кукурузные зерна консервируют в банках. Кроме того, такие кукурузные початки консервируют целиком методом быстрой заморозки.

Из кукурузных зерен вырабатывают кукурузную крупу, а также и крупу типа манной и очень вкусные кукурузные хлопья.

ТОМАТЫ

Томаты (помидоры), благодаря высокому содержанию витаминов, минеральных солей, гармоническому сочетанию сахаров и кислот, принадлежат к числу наиболее полезных и вкусных овощей.

В томатах содержатся почти все виды витаминов, встречающихся в растениях; особенно богаты они витаминами С и А.

Всего 20–25 лет назад томаты выращивались преимущественно на юге, и то в небольших количествах; теперь их выращивают почти во всех районах Советского Союза.

Советская наука создала новые сорта и вооружила наши колхозы и совхозы такими агротехническими приемами, благодаря которым томаты появились даже на полях Архангельской области. Правда, на севере не все плоды успевают созреть на растении, но они быстро и хорошо дозревают в помещении при температуре 20–25 гр.

К числу лучших и наиболее распространенных сортов томатов относятся: из ранних — «Маяк», из более поздних — «Краснодарец», «Плановый», «Буденновка», «Чудо рынка». Выведены специальные сорта для посева семян непосредственно в открытый грунт, без рассады. Такими сортами являются «Грунтовой Грибовский» и «Грунтовой скороспелый».

Консервная промышленность выпускает разнообразные консервы из томатов. Очень хороши так называемые натуральные цельноплодные томаты, которые в консервированном виде мало чем отличаются от свежих плодов. Для этих целей используют специальные сорта, дающие мелкие плоды округлой и сливовидной формы: «Рыбка», «Гумберт», «Сан-Марцан», «Золотистый». Плоды последнего сорта отличаются от других томатов своей золотистой окраской. Из томатов разного цвета можно приготовить не только вкусное и полезное, но также и красивое блюдо.

СУШЕНЫЕ ОВОЩНЫЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ

В специальных сушилках сушат картофель, капусту, морковь, свеклу, лук, томаты (помидоры), зеленый горошек, петрушку, пастернак, сельдерей и другие овощи.

Картофель для сушки тщательно моют, чистят, нарезают в виде лапши, столбиков, кружков. Как и другие овощи, его чаще всего перед сушкой бланшируют (быстро подваривают паром или в горячей воде).

Готовый сушеный картофель — стекловидный, ломкий, по цвету белый, желтоватый или совсем желтый.

У сушеной моркови яркооранжевый цвет, она нарезана столбиками или лапшой; сохраняет значительное количество каротина (провитамина А).

Лук репчатый перед сушкой шинкуют, лук-порей нарезают столбиками.

Сушеные томаты (помидоры) — один из лучших видов сушеных овощей. Томаты перед сушкой нарезают кусочками или их сушат тертыми.

Сушеные овощи перед употреблением чаще всего кладут в

воду, чтобы они, впитав ее, приобрели первоначальный размер.

Лук сушеный, если он нужен для салатов, также замачивают в холодной воде. Для варки и жарения сушеный лук можно использовать и без замачивания.

Сушеные овощи выпускаются в продажу также и в виде готовых смесей различными наборами для супов, борщей, щей и т. п.

КОНСЕРВЫ «ФАСОЛЬ СТРУЧКОВАЯ»

Консервированная стручковая фасоль принадлежит, несомненно, к числу лучших, наиболее питательных и вкусных овощных консервов.

Консервируют только молодые, сочные (зеленые или желтые) стручки фасоли, в их, так называемой, молочной стадии зрелости, когда зерна еще недоразвиты и они, также как и стручки, особенно богаты витаминами и минеральными солями.

В каждой банке этих консервов 60 % фасоли и 40 % рассола (рассол слабый, 3 %-ный).

Подогретые, приправленные маслом или сметаной, залитые яйцами, консервированные стручки фасоли служат отличным самостоятельным блюдом или гарниром.

ВИТАМИННЫЕ ПРЕПАРАТЫ

Витаминные препараты в необходимых случаях успешно восполняют недостаток витаминов в пище, они служат профилактическими и лечебными средствами против многих болезней (о значении витаминов и их роли в питании подробно сказано в статьях «Основы рационального питания» и «Пища ребенка»).

Витамин С заводы Главвитаминпрома вырабатывают в виде таблеток или драже с чистым сахаром или глюкозой.

В продаже имеется также аскорбиновая кислота (витамин С) в чистом кристаллическом виде (в порошке), концентрат витамина С из плодов шиповника (в жидком виде) и витаминизированный сироп из плодов шиповника.

Витамин В (тиамин) также вырабатывается в виде таблеток или драже на чистом сахаре.

Комплексный препарат СВ1 содержит витамины С и В1. В одной таблетке (или драже) этого препарата — 50 мг аскорбиновой кислоты и 2 мг витамина В1 (или 20 мг

аскорбиновой кислоты и 1 мг витамина В1).

Витамин А поступает в продажу в виде драже, приготовленного на чистом сахаре, или в виде концентрата в рыбьем жире.

Концентрат каротина (провитамин А) заводы Главвитаминпрома вырабатывают в виде масляного раствора (в рафинированном масле).

Витамин D выпускается в продажу в виде драже на чистом сахаре, а также в масляном растворе. Витамин В2 (рибофлавин) продается в виде таблеток и драже, изготовляется на чистом сахаре.

Витамин РР (никотиновая кислота) выпускается в виде таблеток, драже и порошка; витамин Р (цитрин) — в виде таблеток и драже, витамин К3 (викасол) — в виде таблеток и порошка, витамин Е (токоферол) — концентрат в жидком виде. Эти витамины применяются только по предписаниям врачей.

Поливитамины — препараты, в составе которых имеются витамины А, В1, В2, С, D, РР. Поливитамины выпускаются в продажу в виде драже на чистом сахаре.

БЕЛЫЕ КОРЕНЬЯ

Петрушка — огородное растение, имеющее два вида: петрушка корневая и листовая; оба вида ценятся, как ароматические, пряные приправы к различным блюдам.

Пастернак, как и петрушка, принадлежит к числу пряных овощей, только по вкусу он несколько грубее. У огородного пастернака толстый, мясистый корень, который, как и его листья, широко используется в свежем и сушеном виде.

Пастернак применяют при консервировании, при солении огурцов, в маринады и т. п.

Сельдерей — из белых кореньев самый ароматный и нежный. Есть три вида огородного сельдерея: корневой (в супы, бульоны и т. п.), черешковый (для салатов) и листовой (его используют как пряную зелень).

ТОМАТ-ПАСТА И ТОМАТ-ПЮРЕ

Томат-паста отличается от томата-пюре большей концентрацией: в пасте сухих веществ от 27 до 40 %, в то время как в пюре их только от 12 до 20 %.

Поступившие на завод свежие томаты тщательно моют и

сортируют по качеству: все битые, мятые и треснувшие плоды отбраковывают. Только отсортированные и хорошо вымытые томаты поступают в производство.

После сортировки томаты ошпаривают паром, измельчают на дробилках и протирают на специальных протирочных машинах, которые удаляют кожицу и семена томатов. После этого протертая масса для томата пюре уваривается в специальных варочных бадьях (а для томата-пасты — в вакуумаппаратах); готовые томат-пюре или пасту разливают в крупную и мелкую тару и стерилизуют.

Весь процесс производства полностью механизирован, после сортировки сырья к продукту не притрагивается рука человека.

Все операции в производстве томата-пюре и томата-пасты, а также сырье, материалы и тара находятся под контролем заводских лабораторий, что обеспечивает высокое качество готовой продукции.

ОГУРЦЫ

Огурцы раннего сорта «Муромский» хороши к столу свежими. Сорт «Вязниковский» идет и свежим к столу, и в засолку. Знаменитые «Нежинские» поздний сорт. Они и по времени созревания, и по своим свойствам больше всего пригодны для маринования и для засола.

Мелкие огурчики — корнишоны и пикули используют только в маринады.

ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ

В этих консервах — небольшие крепкие огурцы, погруженные в рассол, в котором, кроме соли и уксусной кислоты, имеются еще пряности и специи.

В продаже имеются и маринованные огурцы в герметически укупоренных консервных банках. Рассол маринованных огурцов содержит больше уксусной кислоты, поэтому они по вкусу более остры.

СОЛЕНЫЕ ОГУРЦЫ И СОЛЕНЫЕ ТОМАТЫ (ПОМИДОРЫ)

Предприятия плодоовощной промышленности выпускают в продажу отличного засола огурцы и помидоры.

В рецептуру засолки огурцов входят такие пряности и приправы, как эстрагон, перец стручковый, чеснок, черносмородиновый лист, укроп, хрен, а в рецептуру засолки помидоров помимо перечисленных — также и майоран, чабер, базилик, кориандр.

Огурцы солят неперезрелыми, так как в таком виде они вкуснее и в них содержится больше витамина С.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

СВЕКЛА МАРИНОВАННАЯ

Свеклу промыть, сварить и дать остыть в отваре; после этого очистить ее, нарезать небольшими кубиками или ломтиками, сложить в банки и залить маринадом.

Для приготовления маринада на каждый стакан уксуса взять 1 стакан воды, 1 ст. ложку сахара, 1/2 чайной ложки соли, немного перца, гвоздики, лаврового листа, все это перемешать, дать прокипеть и охладить.

КАПУСТА

Широко распространенная белокочанная капуста отличается высоким содержанием витамина С. Чтобы не разрушить витамин С при варке борща или щей, капусту следует опускать в уже кипящую воду.

Вес кочана капусты может достигнуть у поздних сортов 15 кг. Ранние сорта используют только в свежем виде, более поздние — для квашения; их можно также хранить свежими всю зиму. Надо иметь в виду, что чем плотнее кочан, тем лучше, вкуснее капуста.

Краснокочанная капуста отличается от белокочанной меньшим размером и красно-фиолетовым цветом; она используется как салат в свежем и в маринованном виде.

Очень вкусна, полезна, хорошо и легко усваивается цветная капуста. Она представляет собою белую головку недоразвившихся соцветий, сидящих на цветоножках. Чем плотнее эта головка, чем крепче срослись в ней соцветия, тем лучшей считается цветная капуста.

Цветную капусту готовят жареной в сухарях (для этого ее предварительно отваривают), ее кладут в супы и используют в

овощных маринадах.

Имеются и другие виды капусты. На высоком (до 1 м и выше) стебле, напоминающем сильно развившуюся кочерыжку, в пазухах листьев расположены плотно прижавшиеся друг к другу многочисленные мелкие капустные кочешки, величиной каждый с большой грецкий орех (в диаметре 2,5–5 см) — такова брюссельская капуста.

У этой капусты очень нежный вкус, ее используют так же, как и цветную.

Савойская капуста похожа на обычную белокочанную, но у нее кочаны менее плотные и состоят из нежных морщинистых, как бы гофрированных листьев.

Есть еще вид капусты, называемый кольраби; она представляет собой утолщенный стебель (стеблеплод) — репообразное утолщение, образующееся над землей.

Кольраби отличается еще более высоким содержанием витамина С, чем белокочанная капуста.

Кольраби кладут в супы, она хороша также жареной в сухарях.

КАРТОФЕЛЬ

Картофель по праву называют «вторым хлебом». Клубни картофеля богаты крахмалом (15 % и более), в них содержатся также белки, минеральные вещества, особенно железо и фосфор, витамины С и В. Лишь после нескольких месяцев хранения содержание витамина С в картофеле уменьшается.

Отличным по вкусу столовым сортом картофеля является «Ранняя роза». Это — наиболее скороспелый сорт с клубнями розового цвета, однако он, к сожалению, не пригоден для хранения. Хороши по вкусу и в то же время могут быть сохранены в течение всей зимы столовые сорта Лорх, Эпикур, Эпрон и др.

Еще совсем недавно в южных районах нашей страны не удавалось получить высоких урожаев картофеля. Даже при посадке клубней, привезенных с севера, картофель на юге из года в год мельчал, вырождался. Впервые причины вырождения картофеля на юге были установлены академиком Трофимом Денисовичем Лысенко. Картофель происходит из горных районов, где лето прохладно. Учитывая это, Т. Д. Лысенко предложил сажать картофель на юге не весной, как это делается на севере, а летом. При летней посадке клубни образуются осенью, когда уже прохладно и они могут нормально развиваться, что дает возможность собирать на юге такие же высокие урожаи

картофеля, как и на севере.

В Советском Союзе выращивают почти половину всего картофеля, который производят Америка, Англия, Франция и все другие страны, вместе взятые. Картофель широко используют для получения таких продуктов, как крахмал, спирт, глюкоза и др.

«ТОМАТНЫЙ СОУС ОСТРЫЙ»

«Томатный соус острый» приготовлен из томата-пюре, уваренного со специями, пряностями, сахаром, солью, уксусом. Этот соус служит отличной приправкой к мясным и рыбным блюдам, к картофелю, макаронам.

«Томатный соус», так же как и «Кубанский», можно использовать как заправку для борщей.

«КАРТОФЕЛЬ В МУНДИРЕ»

Такое парадное название этого блюда, состоящего всего лишь из печеной или вареной, неочищенной от кожуры картошки, можно оправдать тем неоценимым его преимуществом, что неочищенный картофель теряет после варки не больше 1/3 содержащегося в нем витамина С. При всех других способах кулинарной обработки картофеля витамина С сохраняется в нем гораздо меньше. Поэтому ранней осенью всего лишь 200 г «картофеля в мундире» дают почти суточную норму витамина С.

РЕВЕНЬ, СПАРЖА, АРТИШОКИ

Спаржа и артишоки — огородные овощи десертного типа. У спаржи в пищу идут молодые побеги стеблей, которым не дают прорасти из земли на свет. Высококачественная спаржа бывает почти совершенно белого цвета. Ее едят вареной с маслом и с соусом и кладут в супы. Консервированная спаржа вполне заменяет свежую.

Очень полезны пищевые разновидности ревеня, существенное преимущество которого состоит в том, что он созревает раньше других овощей. В кулинарии используют черешки ревеня для приготовления различных соусов, борщей, компотов, киселей. Ревень находит применение и в кондитерской промышленности.

Консервная промышленность выпускает в продажу консервированный компот из ревеня.

В пищу идут только зеленые донышки артишоков (их еще называют корзинками артишоков). Эти донышки представляют собою цветоложе и мясистые чешуи недоразвившегося соцветия (см. рисунок на стр. 205).

Артишоки едят вареными или тушеными с добавлением различных соусов.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

СОУС ИЗ БРЮКВЫ

300 г брюквы очистить, сварить до полной готовности и протереть. Затем положить в нее 1 ст. ложку сахара, 2 ложки масла и варить до густоты. После этого брюкву охладить, вбить в нее белок, растереть до пышности, влить лимонный сок, положить лимонную цедру и снова растереть. Подавать соус к жареному и тушеному мясу, к дикой и домашней птице.

ОВОЩИ И ПЛОДЫ — НЕЗАМЕНИМЫЙ ПРОДУКТ ПИТАНИЯ

С древних времен овощи и плоды широко используются человеком в качестве продукта питания. Однако на различных этапах истории значение овощей и плодов оценивалось по-разному. В древнем Риме их считали даже основным средством, исцеляющим от любых заболеваний.

Конечно, такой взгляд на значение овощей и плодов явно преувеличен, он лишь отражает состояние медицины того времени.

В 50–70 годах прошлого столетия значение овощей и плодов в питании, наоборот, полностью игнорировалось. Объясняется это господствовавшей в то время теорией немецких и английских ученых, согласно которой ценность всякого пищевого продукта определялась только его калорийностью. Человеческий организм сравнивался с печью, а самый продукт — с топливом. Поскольку овощи и плоды, в силу высокого содержания воды, обладают малой калорийностью, то их и рассматривали только как вкусовые вещества.

В начале нашего столетия, благодаря выдающимся исследованиям академика И. П. Павлова и его учеников, было установлено истинное значение овощей и плодов в питании.

Овощи и плоды содержат кислоты, сахар, ароматические и дубильные вещества и являются возбудителями деятельности желудочных желез, а также регулируют деятельность кишечника. Усвояемость любой пищи значительно повышается, если она принимается совместно с овощами или плодами.

Исключительно велико значение овощей и плодов, как богатого источника крайне необходимых минеральных веществ — калия, фосфора, кальция, железа, магния, натрия, а также витаминов.

Поэтому необходимо употреблять в пищу больше овощей и плодов как в виде самостоятельных блюд, так и в виде гарнира.

Следует при этом учесть, что овощи и плоды сильно различаются своими вкусовыми, пищевыми и диэтическими достоинствами. Капуста, например, богата витамином С, а морковь — провитамином А; клубни картофеля богаты крахмалом, а свекла — сахаром. Поэтому ассортимент овощей и плодов, используемый в питании, должен быть разнообразным.

Многие ценные овощи, например, томаты, цветная капуста, зеленый перец, шпинат, зеленый горошек, сахарная кукуруза, а

также все ягоды и косточковые плоды — слива, вишня, черешня, абрикосы, персики — не могут быть сохранены в свежем виде круглый год, поэтому в прошлом их употребляли в пищу в течение лишь очень ограниченного времени. Сейчас же, благодаря мощному развитию консервной промышленности, все эти овощи, плоды и ягоды консервируют и предлагают потребителю в течение всего года.

БАКЛАЖАНЫ

Блестящие, светло- или чернофиолетовые баклажаны используют для приготовления вкусной баклажанной икры — одной из лучших овощных закусок.

Баклажаны также фаршируют, варят, тушат. Для приготовления икры рекомендуем сорт Болгарский (удлиненной формы), а для фарширования хорош сорт Деликатес (более овальные).

Консервная промышленность выпускает консервированные готовые закуски из баклажан (фаршированные баклажаны, икра из баклажан, баклажаны, нарезанные кружочками).

КВАШЕНЫЕ ОВОЩИ

Квашение — один из распространенных и весьма надежных способов консервирования овощей. Свежие овощи, соответствующим образом подготовленные и обработанные, подвергаются молочно-кислому брожению, что не ухудшает, а, наоборот, обогащает их вкус и качество, почти целиком сохраняя в них на длительное время все наиболее ценные и питательные вещества, в том числе и витамины.

Квашеная белокочанная капуста является наилучшим образцом квашеных овощей.

Насчитывают до 13 видов квашеной белокочанной капусты, отличающихся друг от друга разными добавками и приправами (яблоки, морковь, кориандр, тмин, анис, лавровый лист и др.), но главных ее видов четыре: шинкованная, рубленая, кочанная и провансаль.

Ценится мелкошинкованная (узкими полосками — не шире 5 мм) квашеная капуста освежающего, кисловато-солоноватого вкуса, сочная, упругая, приятно похрустывающая на зубах. Надо учесть при этом, что в ней почти целиком сохранен витамин С, содержание которого так значительно в свежей капусте.

Капусту провансаль предприятия плодоовощной промышленности готовят из белокочанной квашеной, крупно нарезанной капусты (610 г), куда добавлены растительное масло (80 г), сахар (70 г), сухая горчица (1 г), клюква или брусника (50 г), маринованная слива или вишня (50 г), маринованный виноград (50 г), моченые яблоки (50 г) и маринадная заливка. Из всего этого получается 1 кг отличной капусты.

Квашеная столовая свекла — очень хороший и вкусный продукт. Ее заквашивают очищенной от кожицы целыми корнями или нарезанной.

Квашеная морковь имеет приятный кисло-сладкий вкус; ее, как и столовую свеклу, квасят нарезанной или в целом виде.

Поздние сорта сладкого перца заквашивают фаршированными (фарш из белых кореньев и пряностей) или нефаршированными.

Так же, как и перец, заквашивают зрелые, черно-фиолетового цвета баклажаны поздних сортов.

Предприятия плодоовощной промышленности готовят квашеными не только отдельные виды овощей, но и специальные овощные смеси (салаты). В составе таких смесей: белокочанная капуста, столовая свекла, морковь, петрушка, пастернак, сельдерей, соль, перец, лавровый лист.

ЛУК

Старая русская поговорка «Лук — от семи недуг» не лишена известного основания. Новейшими исследованиями установлено, что в луке содержатся не только сахар, белки, минеральные соли, но и особые вещества — фитонциды, убивающие болезнетворные бактерии.

Как вкусовой продукт, лук незаменим. Он придает пище острый, приятный вкус и тем самым способствует лучшему ее усвоению. Следует, однако, предостеречь от излишнего употребления лука при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

По содержанию сахара репчатый лук можно сравнить даже с арбузом. Острый же вкус лука определяется высоким содержанием в нем горьких веществ (глюкозидов) и эфирных масел. По степени сладости различают сладкие, полуострые и острые сорта. В острых сортах лука даже больше сахара, чем в сладких, но в них больше и глюкозидов.

Сладкий лук очень хорош для приготовления салатов, гарниров. Из-за позднеспелости сладкие сорта лука выращивают

преимущественно на юге: для перевозки на дальние расстояния и для хранения в свежем виде они не пригодны. Однако в течение круглого года можно иметь к столу консервированный сладкий лук (лучок маринованный), который выпускают консервные заводы южных районов.

Полуострые и особенно острые сорта лука в сухом помещении могут быть хорошо сохранены в течение всей зимы.

Лучшие в мире острые сорта лука выведены в нашей стране, в местностях, по которым им присвоены названия: Ростовский, Пензенский, Остерский, Стригуновский и др.

Из полуострых сортов лука хороши Мячковский, Данилевский, Каба. Последний отличается крупными размерами луковицы.

В зимне-весенний период, когда свежей зелени мало, большое значение приобретает лук-перо, получаемый из луковиц, высаживаемых зимой в теплицы, а ранней весной — в парники и на грядки.

ТЫКВА

Тыква и ее разновидности (кабачки, патиссоны) — очень полезные и вкусные овощи.

Тыква содержит 7–8 % сахара, у нее нежная желтовато-белая мякоть, из которой вместе с пшеном или рисом получается хорошая сладкая каша. Тыкву, кроме того, жарят, из нее готовят вкусное пюре.

Лучшая из столовых сортов — медовая тыква, в ней наибольший процент сахара.

Известные всем кабачки — это тоже вид тыквы. Если, однако, тыкву можно хранить до конца весны, то кабачки совсем не выдерживают хранения.

Кабачки жарят и фаршируют, из них также готовят вкусные консервы. Маленькие приплюснутые светло-желтые тыквы-патиссоны в маринаде (их называют еще тарелочными тыквами) очень хороши к мясным и рыбным блюдам.

Патиссоны (несколько недозрелыми) можно готовить так же, как и цветную капусту.

Консервная промышленность выпускает маринованные патиссоны в банках.

ЧЕСНОК И ЧЕРЕМША

Чеснок, как одну из лучших приправ, используют и отдельно, а иногда и вместе с тмином и майораном. Головки чеснока входят в рецептуру многих маринадов и солений.

Имеется не мало охотников съесть головку или несколько долек чеснока в сыром виде, натерев чесноком хлебную корку, или мелко накрошив его в борщ. При этом надо, однако, учитывать, что сильный запах чеснока неприятен окружающим.

В Казахстане и в Сибири известен дикорастущий чеснок, который называют черемшой.

Черемша, как и чеснок, имеет не только вкусовую и питательную, но и лечебную ценность. В них, как и в луке, содержатся особые бактерицидные вещества фитонциды, уничтожающие многие виды болезнетворных бактерий.

Со времен древнего Египта и до наших дней медицина использует чеснок как лекарство против ряда болезней. Нельзя, однако, больным людям самим себе назначать применение чеснока и вообще диэту; диэту назначает врач и никто больше.

МОЛОЧНАЯ СПЕЛОСТЬ

Часто в разговоре полеводов, огородников, агрономов, работников консервной промышленности можно услышать термин «молочная спелость» или «в стадии молочной зрелости». Термин этот обозначает первую стадию зрелости зерновых, бобовых и других растений, когда при небольшом надавливании на зерно или семена из них можно выжать капельки жидкости молочного цвета. Зерна и семена многих культур именно в этой первой молочной стадии зрелости содержат больше всего витаминов, наиболее вкусны, питательны и полезны. В частности, зеленый горошек, зеленую фасоль в стручках, сахарную кукурузу консервируют именно в стадии молочной зрелости, чем и объясняются высокие пищевые и вкусовые достоинства этих отличных консервов. Заметим в этой связи, что если зеленый горошек передержать на растении хотя бы один лишний день, то значительная часть содержащегося в нем сахара перейдет в крахмал, и такой горошек станет грубым, невкусным и менее питательным.

ОВОЩНЫЕ МАРИНАДЫ

Пищевая промышленность готовит и выпускает в продажу различные слабокислые, кислые и острые маринады из свежих

или предварительно засоленных овощей, таких, как корнишоны, томаты, лучок, свекла, морковь и др.

Продаются и отдельно маринованные корнишоны, маринованные томаты, лучок, а также маринованные овощные смеси (ассорти).

В составе маринованного овощного ассорти 58 % корнишонов, 20 % цветной капусты, 15 % лука, 4 % моркови, 3 % стручковой фасоли; готовят также овощные ассорти и более простого состава: 70 % томатов и 30 % огурцов.

Соотношение овощей и заливки в этих маринадах, примерно, такое: 60 % овощей и 40 % заливки.

Для слабокислых пастеризованных овощных маринадов заливки готовят по такому рецепту (в % к весу готового продукта): уксусной кислоты 0,6–0, 8 %, сахара 2–5 %, соли 2–3 %, гвоздики 0,03 %, лаврового листа и корицы по 0,04 %, горького перца и бадьяна по 0,02 %.

Для кислых пастеризованных маринадов заливки содержат больше уксусной кислоты (до 1,2 %), а для острых, непастеризованных — до 1,8 % этой кислоты.

ХРАНЕНИЕ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

В домашних условиях, при наличии небольших хранилищ, можно хорошо сохранить в течение зимы и весны картофель, корнеплоды (свеклу, брюкву, морковь) и лук.

Перед закладкой на хранение овощи надо хорошо просушить на воздухе и отсортировать порченые и недоразвившиеся экземпляры.

Хранить овощи следует в сухих, темных, прохладных помещениях, обеспечивая хорошую вентиляцию в самой толще овощей. С этой целью картофель, свеклу, брюкву насыпают для хранения в ящики, неплотно сбитые из планок, или в корзины. При наличии подвала или подполья овощи хранят в них кучами высотой не более 1 1/2 м. Кучи насыпают не прямо на пол, а на деревянные решетки.

Морковь лучше сохранять в ящиках с песком, укладывая корни таким образом, чтобы они не соприкасались друг с другом.

Чем ниже температура помещения, где хранятся овощи, тем лучше. Нельзя только допускать понижения температуры ниже 0 гр., так как овощи могут замерзнуть и при последующем оттаивании начнут быстро портиться.

Лук репчатый хорошо сохраняется подвешенным плетенками в сухом помещении.

КАРТОФЕЛЬ СУШЕНЫЙ

Картофель очистить, сварить, откинуть на сито, нарезать кусочками, положить на лист и поставить в теплую духовку, оставив дверцы приоткрытыми в течение 10–15 минут (для выхода пара). Через 10–15 минут картофель перевернуть и затем досушить. Можно сушить и пропущенный через мясорубку сваренный картофель, распределив его тонким слоем на листах.

МОРКОВЬ, ПЕТРУШКА, СЕЛЬДЕРЕЙ, БРЮКВА, РЕПА СУШЕНЫЕ

Овощи вымыть, нашинковать (репу обварить для удаления горечи), рассыпать тонким слоем на полотне или фанере и подсушить на воздухе, перемешивая несколько раз. Подсушенные овощи положить на листы слоем 1–2 см и поставить в духовой шкаф или в печь при температуре 50–60 гр. на 5–6 часов; несколько раз перемешать. При начале сушки дверцы 10–15 минут должны быть приоткрыты. Рекомендуется сушить овощи в вареном виде. Такими они хорошо сохраняют внешний вид и вкус.

СВЕКЛА СУШЕНАЯ

Вымыть неочищенную свеклу, уложить плотно в кастрюлю, залить кипятком и варить, пока она не станет мягкой. Очистить, тонко нашинковать, положить на листы, покрытые бумагой, и поставить в духовой шкаф или в печь при температуре 50–60 гр. на 10–15 минут; затем перевернуть и поставить еще на 1 час. Полностью свеклу можно досушить в комнате в теплом месте.

ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ

Для сушки наиболее пригодна зелень петрушки, укропа и сельдерея. Перед сушкой зелень надо промыть, стряхнуть воду, разложить стебли отдельно от листьев на решете для просушки. Сушить зелень надо в духовом шкафу при температуре не менее 40 гр. в течение, примерно, 3–4 часов. Высушенную зелень разложить в небольшие бумажные пакеты и хранить в сухом месте.

Листья сушеной зелени прибавляют в супы, в мясные и

рыбные соусы, а стебли — в бульоны.

МОЧЕНЫЕ ЯБЛОКИ

Предприятия плодоовощной промышленности для приготовления этого отличного продукта отбирают лучшие, свежие, гладкие яблоки специальных сортов, заливают их раствором сахара и соли, подвергая тем самым молочнокислому и спиртовому брожению.

У моченых яблок очень приятный кислый, слегка острый вкус.

КВАШЕНИЕ И СОЛЕНИЕ

Квашеная капуста и соленые огурцы издавна являются у нас весьма распространенным продуктом питания. Объясняется это не только тем, что квашением и солением легче всего заготовить овощи впрок, но также высокими их вкусовыми достоинствами. При квашении и солении образуется молочная кислота, которая отсутствует в свежих овощах. Молочная кислота предохраняет овощи от порчи и в то же время имеет весьма важное питательное и вкусовое значение. Квашеная капуста и соленые огурцы, благодаря содержанию в них молочной кислоты, принадлежат к числу наиболее сильных возбудителей деятельности пищеварительных желез и в этом отношении превосходят почти все другие виды овощей.

Квашеная капуста является в то же время важным источником витамина С, так как при современных методах квашения удается сохранить около 90 % витамина С, содержащегося в свежей капусте. Большое вкусовое значение имеют также добавляемые при солении всевозможные пряные травы: укроп, эстрагон, чабер и др.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

ПУДИНГ ИЗ МОРКОВИ С СУХАРЯМИ

1/2 кг моркови вымыть, сварить до мягкости, очистить и протереть. В морковное пюре всыпать

истолченные просеянные сухари (100 г); одновременно желтки от 6 яиц, 1/2 стакана сахара и подогретое масло (100 г), растереть до пышности (в течение получаса). Затем в растертые желтки положить морковное пюре, нарезанные цукаты или изюм, перемешать, добавить соль и взбитые белки и размешать, после чего осторожно выложить в смазанную маслом форму и запекать в течение полутора часов.

БРЮКВА, ФАРШИРОВАННАЯ БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

1 кг брюквы испечь, срезать кожицу, вынуть из середины мякоть и порубить. Белые маринованные грибы (300 г) вымыть, порубить и поджарить в масле с двумя мелко нарезанными луковицами. Поджаренные грибы смешать с рубленой мякотью брюквы и начинить ими брюкву. Фаршированную брюкву облить маслом, покрыть крышкой и поставить в горячую печь на 1/2 часа. Затем влить стакан густой сметаны и зарумянить сверху.

РЕДИС И РЕДЬКА

Тертая редька хороша со сметаной или с растительным маслом. У редьки горьковато-сладкий острый вкус.

Молодой свежий редис едят со сливочным маслом; готовят из него салаты со сметаной, огурцом и зеленым луком.

И у редьки, и у редиса больше вкусовых, чем питательных достоинств. Издавна и справедливо считается, что они возбуждают аппетит. Редьку во влажном песке можно сохранить в течение всей зимы. Редис же хорош только свежим.

СОРТА УКСУСА

Уксус — слабый раствор уксусной кислоты — необходим для маринадов и как приправа ко многим блюдам, преимущественно к закускам.

В продаже имеются уксусная эссенция, которую перед употреблением разбавляют водой по вкусу, обычный спиртовой уксус (бесцветный), виноградный уксус (красноватого или желтоватого цвета) и уксус столовый, ароматичный, настоенный на косточковых плодах, травах, пряностях (базилик, алыча, слива, чабер, лимонная мята, эстрагон, сельдерей и др.).

КОНСЕРВЫ «ИКРА КАБАЧКОВАЯ»

Для изготовления этих консервов используют только отборные высококачественные кабачки. Кабачки обжаривают, измельчают, затем добавляют обжаренные белые коренья, морковь и лук, а также томат-пюре, сахар, соль, пряности; все это тщательно перемешивают, затем герметически укупоривают в консервные банки.

МАСЛИНЫ

Всем известное оливковое масло получается из плодов оливкового дерева. Плоды эти (оливки) благодаря высокому содержанию в них растительного масла чаще всего называются маслинами. У лучших сортов маслины мякоть плодов состоит на 70 % из жиров; белков в ней 6 % и сахаров до 7 %. Все это свидетельствует об исключительно высоких пищевых достоинствах маслины.

Наша консервная промышленность изготовляет прекрасный по своим пищевым и вкусовым достоинствам продукт — зеленые маслины, законсервированные в банках, и черную соленую маслину.

Консервированная маслина, а также соленая — очень хороши в качестве гарнира к рыбным блюдам и для добавления ко всевозможным салатам.

На юге соленые маслины едят как самостоятельную закуску. Оливковые деревья поздно вступают в плодоношение (через 10–12 лет), но зато очень долговечны (до 100 лет и более). Произрастают они в Крыму, Азербайджане, на Черноморском побережье Кавказа и в Туркмении.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

ОЛИВКИ ФАРШИРОВАННЫЕ

1/4 фунта телятины или 1/4 фунта филея от курицы изрубить мелко, прибавить размельченный мякиш булки, 1/2 ложки сливочного масла, мускатный орех, 1 яйцо, истолочь в ступке, посолить, нафаршировать оливки, сварить в бульоне.

(«Поваренная книга», 1847)

ТЫКВА С РИСОМ И ЯЙЦАМИ

1 кг тыквы мелко нарезать, залить водой (1/2 стакана) и варить до мягкости; затем налить в тыкву литр молока, положить вымытый рис (1/2 стакана) и варить еше 30 минут. После этого тыкву с рисом охладить, вбить 4 яйца, влить 3–4 ст. ложки разогретого масла, положить 1/2 стакана сахара, выложить в смазанную маслом форму и запечь.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ С ЛАПШОЙ

200 г лапши отварить, дать стечь воде. Тыкву (1 кг) нарезать лапшой, посолить и поджарить в растопленном масле (жарить, не покрывая крышкой); затем смешать с лапшой, вбить 4 яйца, всыпать 1/4 стакана сахара, корицу, перемешать и запечь.

«КАРТОФЕЛЬНЫЕ ХЛОПЬЯ»

Производство нового готового продукта, названного «Картофельные хлопья», отвечает потребностям и желаниям домашних хозяек.

«Картофельные хлопья» вырабатывают из тщательно очищенного, первосортного, отборного картофеля, сваренного до готовности и превращенного в тончайшие высушенные хлопья.

В процессе приготовления этого продукта к нему не прикасаются руки, что, при тщательном лабораторном контроле, обеспечивает безусловную доброкачественность «Картофельных хлопьев».

Способ превращения тончайших картофельных хлопьев в готовое пюре очень прост: в нужное вам количество хлопьев влейте немного горячей воды (в пропорции 1:4,5 по весу), размешайте, — и пюре уже готово.

Таким образом, для приготовления из хлопьев картофельного пюре нужно лишь вскипятить немного воды.

Этот новый продукт можно с успехом использовать для всех блюд из картофельного пюре (картофельные котлеты, запеканка, пирожки, суп-пюре картофельный, рулеты и т. п.).

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ГРИБЫ В БАНКАХ

Маленькие шляпки белых грибов, или подосиновых, или

подберезовых бланшируют (пропаривают или быстро проваривают) в 2 %-ном растворе соли с 0, 4 % лимонной кислоты, затем охлажденными укладывают в стеклянные банки, заливают раствором соли (2 %) и лимонной кислоты (0,2 %), герметически закрывают (закатывают) банки и пастеризуют. Получается отличная консервированная грибная закуска.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

ГРИБНОЙ ПУДИНГ

Сварив, отжав и мелко изрубив потребное количество хороших грибов, прибавляют несколько обжаренных в масле луковиц, немного перцу, по вкусу соли, 1/2 фунта орехового или макового масла, немного грибного или рыбьего бульона и достаточное количество тертого белого хлеба, чтобы вышло густое тесто. Выложив его в намазанную маслом кастрюлю, поставить в печь и держать до готовности и подать к столу с белым или красным соусом.

(«Поваренная книга», 1847)

БЫСТРО ЗАМОРОЖЕННАЯ ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ В СТРУЧКАХ

Быстро замороженная зеленая стручковая фасоль — вкусный, питательный продукт.

Эта фасоль — молодая, собранная в стадии молочной зрелости — содержит полноценные белки, сахар, минеральные соли, витамины А, В1 и С. Перед заморозкой ее тщательно отсортировывают и промывают, она сохраняет свойства и качества свежей фасоли, а варится втрое быстрее свежей.

Дома эту фасоль хранят в замороженном виде. Если она начинает оттаивать, ее следует немедленно варить, потому что вторичное замораживание резко ухудшает качество.

Для варки фасоль, не размораживая, следует положить прямо из пакета в кастрюлю с кипятком, посолить по вкусу и кипятить 10–15 минут, пока фасоль не станет мягкой.

После этого вынуть ее из воды, заправить маслом и подавать либо как гарнир, либо как самостоятельное блюдо. В последнем случае фасоль можно заправить также и яйцами.

Так как вода, в которой варилась фасоль, содержит питательные вещества, ее можно использовать для приготовления

соусов и супов. Быстро замороженную фасоль можно также употреблять в смеси с другими овощами для приготовления супов и овощных рагу.

Держите примус подальше от деревянных или оклеенных обоями стен. Это — лишняя гарантия от опасности возникновения пожара.

ДИЭТИЧЕСКИЕ ФРУКТОВЫЕ И ОВОЩНЫЕ КОНСЕРВЫ

Диэтические овощные и фруктовые консервы круглый год обеспечивают лечебное питание необходимыми овощными и фруктовыми блюдами.

При лечении диабета и тучности применяют диэтические фруктовые компоты из черешни, абрикосов, груш, слив, персиков, яблок. Эти компоты приготовлены без добавления сахара. Те же консервы с добавлением сахара рекомендуют употреблять при заболеваниях печени, почек, сердца, а также давать детям и выздоравливающим.

Компот из чернослива приготовлен из сушеного чернослива в сахарном сиропе с ломтиками свежего лимона. Этот компот особенно рекомендуют в лечебном питании при болезнях печени и почек, при инфекционных болезнях, а также после операций и при некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Компот из абрикосов содержит значительное количество каротина (провитамин А), поэтому врачи рекомендуют его при болезнях печени и почек, при бронхитах, а также беременным женщинам.

При таких желудочных заболеваниях, как гастрит, язвенная болезнь, колит (когда нет острых явлений), врачи советуют включать в рацион консервированные натуральные кабачки и баклажаны.

Перед тем, как давать эти консервы больному, их для желудочных больных надо приготовить в виде пюре, в других случаях — поджаривать, готовить из них гарниры, прибавлять в супы.

Когда эти консервы приготовлены без соли, врачи их рекомендуют при различных воспалениях, при гипертонии, при заболевании сердца, почек, при отеках.

Для выздоравливающих, для детей, для беременных женщин и кормящих матерей выпускаются очень питательные овощные консервы — кабачки, фаршированные рисом, в томатном соусе со сметаной.

Пюре из кабачков приготовляют с добавлением молока, муки,

сливочного масла, сахара, соли. Эти консервы рекомендуют при гастритах, колитах и при язвенной болезни (когда нет острых явлений), а также для выздоравливающих и для детей.

Помимо перечисленных консервная промышленность вырабатывает еще кабачки с морковью и зеленью в томатном соусе со сметаной (для больных гастритом с пониженной кислотностью), перец фаршированный с тушеной капустой и яйцами в томатном соусе со сметаной (при диабете, ревматизме, диатезах, а также для выздоравливающих и для детей), овощи (перец, томаты, кабачки, баклажаны), фаршированные капустой и зеленью в томатном соусе (для диабетиков, при ревматизме, ожирении, диатезах), кукурузу в цельных зернах (рекомендуют для детского питания и при некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта).

Диэтические консервы могут употреблять и здоровые люди. Больные должны соблюдать диэту, назначенную врачом, который учитывает потребности и особенности каждого больного.

КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК

Консервированный зеленый горошек принадлежит к лучшим овощным консервам, его вырабатывают из молодых зерен специальных сортов горошка в их так называемой молочной стадии зрелости, когда зерна горошка особенно нежны и наиболее богаты сахаром и витаминами.

Консервы «Зеленый горошек» можно использовать как гарнир и как самостоятельное блюдо, готовое к употреблению, так как прежде чем подавать к столу, горошек нужно только подогреть и заправить по вкусу маслом или сметаной.

В тех случаях, когда консервированный горошек используется в салаты или винегреты, его, конечно, подогревать не следует.

В каждой банке этих консервов 65–70 % зерен и 30–35 % рассола (заливки). Заливку из этих консервов рекомендуем использовать в щи, борщи и другие первые блюда, так как она содержит сахар и витамины.

Возможность в любое время года получить к столу свежий зеленый горошек помогает разнообразить питание.

Консервная промышленность предоставляет эту возможность, выпуская в продажу также свежий, быстро замороженный зеленый горошек. Замороженный горошек по своим свойствам и качествам не отличается от свежего, только что собранного.

Наоборот, он имеет ряд преимуществ. Во-первых, это — горошек отборный, лучших сортов, очень молодой, с нежными

зернами; во-вторых, он уже отсортирован, тщательно промыт, очищен и совершенно готов для варки.

Замороженный горошек не надо специально размораживать, следует только раскрыть пакет и опустить горошек в кастрюлю с кипятком или кипящим бульоном.

Из быстро замороженного горошка можно готовить те же блюда, что из свежего.

Многие хозяйки настолько ценят этот продукт, что приобретают его даже тогда, когда, в сезон, на рынках горошек появляется в свежем незамороженном виде.

СОЯ

Бобы сои содержат до 40 % хорошо усваиваемых белков, до 22 % жира, сахаристые вещества, витамины, минеральные соли, а также богатое фосфором вещество лецитин.

В нашей стране сою культивируют на Украине, Дальнем Востоке и Северном Кавказе.

Из сои приготовляют самые разнообразные, высокопитательные продукты масло, сырки, простоквашу, кефир, соевые консервы (соевый белок в томатном соусе, соевый паштет), кондитерские изделия, соевые соусы («Южный», «Восток», «Любительский», «Столовый»), соевую блинную муку и др.

ПАШТЕТ СОЕВЫЙ С ТОМАТОМ

В соевом паштете с томатом содержится до 20 % белка, до 13 % растительного масла.

Соевый паштет с томатом — закусочные консервы, которые подают как самостоятельное блюдо и как приправу к овощным блюдам и макаронам.

ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

А

Абрикосы Авокадо Айва Ананасы и бананы Анис и тмин Антрекот, лангет, ромштекс (полуфабрикаты) Анчоусное масло (леч. пит.) Анчоусы Анчоусы или кильки с картофелем Апельсинный напиток Апельсинный сок со сливками Апельсины или лимоны в сахаре Арахис, или земляной орех Арбузы Ароматизированное масло для рыбных консерво Ароматный уксус Артишоки отварные Ацидофильное молоко

Б

Бабка из белого хлеба с яблоками Бабка морковная Бадьян Баклажаны Баклажаны жареные, с луком Баклажаны тушеные, в сметане Баклажаны фаршированные Барабулька, или султанка Бара-кабоб (полуфабрикат) Баранина Баранина жареная Баранина отварная в белом соусе Баранина с зеленой фасолью Баранина с рисом Баранина с фасолью Баранина тушеная, с овощами Баранки, бублики, сушки Баранья грудинка жареная, в сухарях Барбарис Бастурма из филе Бекмес и нардек Белая и красная рыба Белевская пастила Белковый омлет паровой (леч. пит.) Белковый омлет с овощами (леч. пит.) Белковый омлет со сметаной, запеченный (леч. пит.) Белокочанная капуста под молочным соусом Белорыбица и нельма Белуга в рассоле Белуга, осетрина, севрюга отварные Белые грибы Белые грибы под соусом Белые коренья Белый соус (к мясным блюдам) Беляши (ватрушки с мясом) Белый соус с каперсами (к мясным блюдам) Беф-строганов Бисквитное пирожное на сметане Бисквитное пирожное с вареньем Бисквитные палочки с гематогеном (леч. пит.) Биточки в сметане Биточки из гречневой крупы Биточки пшенные Биточки рисовые Бифштекс из отварного мяса с луком (леч. пит.) Бифштекс с картофелем Бифштекс с луком Бифштек с сяйцом Бифштексы Блинчатый пирог Блинчики и блинчатые пироги Блинчики с медом или сахаром Блинчики с морковью, изюмом и урюком (леч. пит.) Блинчики с творогом Блинчики с творогом, яблоками и другими начинками Блины Блины из пюре тыквы Блины морковные Блины на опаре Блины скороспелые Блины украинские Блюда для больных ожирением, сахарным диабетом(леч. пит.) Блюда для желудочных больных (леч. пит.)

Блюда из мучных изделий Блюда из фасоли, гороха, чечевицы Блюда при болезнях печени (леч. пит.) Блюда при болезнях сердца, почек и при гипертонии (леч. пит.) Блюда при истощении после тяжелых заболеваний и операций (леч. пит.) Блюда при расстройствах кишечника (леч. пит.) Блюда с гематогеном при малокровии и истощении (леч. пит.) Блюда с сырой печенью и костным мозгом (леч. пит.) Бозбаш Боровички жареные, с луковой подливкой Борщ Борщ из вымоченной свеклы (леч. пит.) Борщ летний Борщ на овощном бульоне (леч. пит.) Борщ украинский Борщ холодный Ботвинья с рыбой Брага Брусника в сиропе Брюква, фаршированная белыми грибами Булочки Булочки, крендельки, куличи и другие изделия Булочки-«шанежки» Бульон-«борщок» Бульон из дичи Бульон из костей Бульон из кубиков Бульон мясной с пудингом из ветчины и лиственной зелени (леч. пит.) Бульон мясной с фаршированными огурцами (леч. пит.) Бульон с булочками Бульон с гренками Бульон с запеченным рисом Бульон с клецками Бульон с клецками из кур Бульон с кореньями и зеленью Бульон с кореньями и рисом Бульон с макаронными изделиями Бульон с манной крупой Бульон с омлетом Бульон с пельменями Бульон с рисом Бульон с саго Бульон с сельдереем Бульон с фрикадельками Бульон с яйцом Бульоны и супы Бутерброды Бутерброды закрытые Бутерброды на поджаренном хлебе Быстро замороженная зеленая фасоль в стручках

В

Вальдшнеп, бекас, чирок или перепел жареные Ванильный соус Ванильный, шоколадный и кофейный кремы Вареники с творогом Вареное мясо с кисло-сладким соусом (леч. пит.) Вареное мясо с яблоками, запеченное в молочном соусе (леч. пит.) Варенье Варенье Главконсерва Варенье-желе из красной смородины Варенье-желе из яблок Варенье из абрикосов Варенье из айвы Варенье из апельсинов Варенье из брусники Варенье из вишни Варенье из груш Варенье из дыни Варенье из желтых слив Варенье из зеленых грецких орехов Варенье из земляники Варенье из клубники Варенье из клюквы Варенье из крыжовника Варенье из лепестков роз Варенье из лимонов Варенье из малины Варенье из моркови с лимоном Варенье из морошки Варенье из очищенных апельсинов Варенье из рябины Варенье из черной смородины Варенье из яблок Варенье, маринады, соленья Ватрушки из дрожжевого теста Ватрушки из пресного теста Ветчина, буженина, язык Ветчина жареная, на ломтиках хлеба

Ветчина жареная, с помидорами Ветчина и копчености Ветчина с горошком Взбитая яичница Винегрет из овощей Винегрет из фаршированного перца с картофелем Винегрет из фруктов и овощей Винегрет с консервированным мясом Винегрет с сырой печенью (леч. пит.) Виноград Виноград маринованный Витаминный напиток из плодов шиповника Витаминные препараты Вишневый кисель Вишневый напиток Вишня и черешня Вобла и тарань Воздушные зерна Воздушный пирог из яблок Восточные сладости В плодоовощном магазине Вредные грибы В рыбном магазине Выбор блюд для обеда, завтрака и ужина Выпечка мучных изделий в печи-кастрюле «чудо» Вырезка баранья в кольце Вязига Вяленая рыба

Г

Галеты и сухое печенье Галушки из творога Гарниры к мясным блюдам Глазурь для украшения тортов, пирожного, куличей Говядина в сухарях (ромштекс) Говядина жареная (антрекот) с картофелем «Говядина отварная в собственном соку» Говядина отварная под соусом с хреном Говядина, телятина, баранина и свинина жареные Говядина тушеная, с баклажанами, грибами и помидорами (леч. пит.) Говядина тушеная, с луком и картофелем Говядина тушеная, с макаронами Говяжье сердце тушеное «Гоголь-моголь» Голубцы Голубцы (дет. пит.) Голубцы мясные Голубцы овощные Голубцы с вареным мясом, рисом и овощами (леч. пит.) Голубцы с грибами и яйцами (леч. пит.) Голубцы с фруктами и сметаной (леч. пит.) Горох Гороховый суп Горячие закуски Готовые национальные блюда Готовые пельмени Гранаты Гренки с овощами (леч. пит.) Грейпфрут Гречневая запеканка со свежими грибами Гречневая каша из поджаренной крупы с маслом Гречневая каша с грибами и луком Гречневая каша с ливером Гречневая каша с маслом Гречневая каша с мозгами Гречневая каша с молоком Гречневая каша со шпигом и луком Гречневая каша с яйцом Грибная икра Грибной борщ с черносливом Грибной бульон Грибной пудинг Грибы Грибы в сметане Грибы жареные Грибы жареные, с луком Грибы запеченные Грибы тушеные Грибы тушеные, в сливках Грильяж Грудинка баранья Грузди Груши Гуляш из легких Гуляш из мяса Гуляш из говяжьего сердца или вымени «Гуляш» (консервы) Гурийский плов Гурьевская каша Гусь или утка жареные, с яблоками

Д

Дандур (портулак) Десертные вина Десертные газированные напитки «Детская питательная мука» Джонджоли Диэтические фруктовые и овощные консервы Диэтические хлебные изделия Долма (голубцы с виноградными листьями) Домашняя птица и дичь Домашняя птица и дичь жареные Донское виноделие Дрожжевое тесто Дыня Дыня маринованная

Ж

Жареная рыба Жареное мясо Жареные свиные ребрышки (мясная кулинария) Желатина Желе Желе из апельсинов Желе из рисового отвара и желудевого кофе (леч. пит.) Желе из ягодного варенья Желе и муссы Желе лимонное на сахарине (леч. пит.) Желе с красным вином Живая рыба Животные жиры Жир в рыбных продуктах Жир для жарения Жирность мяса Жупановская сельдь

З

Заготовка грибов Закуска мясная сборная Заливная осетрина Заливной судак Заливной язык Заливные блюда Заливные блюда готовые Замороженные свежие овощи Запасы продуктов и их хранение Запеканка из вареных кур и овощей (леч. пит.) Запеканка из сухарей с морковью (дет. пит.) Запеканка из творога и фруктов (леч. пит.) Запеканка из тыквы с лапшой Запеканка из фасоли и картофеля Запеканка из фруктов, овощей и творога (леч. пит.) Запеканка из шпината и лапши Запеканка из яблок и белых сухарей Запеканка картофельная Запеканка манная с фруктами Запеканка пшенная с изюмом Запеканка пшенная, рисовая, ячневая или овсяная Запеченная рыба Запеченные лещ, карп или сазан Заправка из сметаны с уксусом Заправка из уксуса и растительного масла Заправочные супы Застольный напиток Заяц тушеный, в сметане Зеленые салаты Зеленый байховый, зеленый кирпичный, черный плиточный и зеленый плиточный чай Зеленый горошек в масле Зелень сушеная Земляничный напиток Зразы из кур с рисом, паровые (леч. пит.) Зразы из телятины Зразы манные с мясом (леч. пит.) Зразы мясные, фаршированные омлетом, паровые (леч. пит.) Зразы с рисом или гречневой кашей (дет. пит.)

И

Изделия из рубленого мяса Изделия из теста Изюм Икра Икра грибная Икра из баклажан Икра из свеклы Икра осетровых рыб и икра кетовая Индейка жареная Инжир Ирис Исландская сельдь

К

Кабачки жареные Кабачки с мясом Кабачки фаршированные Какао Какао на рисовом отваре (леч. пит.) Какао с взбитыми сливками Какао со сгущенным молоком Какао с яичным желтком Как варить пищу на водяной бане и на пару «Как делать сливошные вафли» Какие вина к каким блюдам Как облегчить боль от ожога (совет) Как приготовить столовую горчицу Как приготовить фазанов Как удалить пятна от красного вина (совет) Как удалить пятна от молока (совет) Как удалить пятна от пива (совет) Как хранить вино Как хранить сливочное масло Как чистить серебряные или никелированные приборы (совет) Калачи Камбала Камбала в красном вине Камбала отварная с маслом Каперсы Капуста Капуста брюссельская с сельдереем, в молочном соусе Капуста квашеная Капуста малосольная Капуста маринованная Капуста тушеная Капуста фаршированная Капуста цветная жареная, с сухарями Капустные оладьи (дет. пит.) Карамель Карась и пескарь Карбонад и буженина Кардамон Картофель Картофель в молоке «Картофель в мундире» Картофель жареный Картофель жареный, с яйцом Картофель молодой, в сметане Картофельная запеканка с мясом Картофельное пюре Картофельные котлеты Картофельные крокеты с мясом, в омлете, паровые (леч. пит.) Картофельные оладьи Картофельные пирожки с грибами «Картофельные хлопья» Картофельный суп, протертый (дет. пит.) Картофель отварной Картофель отварной, с маслом и зеленью Картофель, сваренный на пару Картофель с вином Картофель со шпигом Картофель сушеный Картофель тушеный, с копченой грудинкой Картофель тушеный, со свежими грибами Картофель, фаршированный мясом Картофель, фаршированный сельдью Каша гречневая с брюквой Каша из дробленой овсяной крупы Каша из дробленой пшеничной крупы Каша из овсяных хлопьев («геркулес») Каша из цельной пшеничной крупы Каша из ячневой или дробленой овсяной крупы Каша манная с морковью Каша овсяная («геркулес») с вареньем (леч. пит.) Каша овсяная с пшеничными отрубями (леч. пит.) Каша рисовая с тыквой Каша рисовая шоколадная на воде (леч. пит.) Каши Каштаны Квашение и соление Квашеные овощи Кедровый орех Кекс ванильный Кекс лимонный Керченская сельдь Кета мечет икру Кефаль Кефир Кизил К изобилию

Килечный посол Кисели Кисель из вишневого сиропа Кисель из клубники, земляники и других ягод Кисель из ревеня Кисель из сушеной черники или из сухих ягод шиповника Кисель из сушеных яблок или кураги Кисель из черники (леч. пит.) Кисель клюквенный или смородиновый «Кисло-сладкое мясо» (консервы) Клецки Клецки из брынзы Клецки из пшеничной муки или из манной крупы в масле Клецки из толокна в молоке Клубника и земляника Клюква и брусника Клюквенный кисель (дет. пит.) Кнели из судака с маслом (леч. пит.) Коврижка медовая Колбаса вареная, полукопченая и копченая Колбаса жареная Колбаса жареная, с капустой Колбаса ливерная и паштеты Колбаса с луком Колбаса чесночная (леч. пит.) Колбасные изделия в кулинарной обработке Колбасы Кольраби тушеная Компот из замороженных фруктов и ягод Компот из консервированных фруктов Компот из ревеня и яблок на сахарине (леч. пит.) Компот из свежих абрикосов или слив Компот из свежих персиков Компот из яблок и вишен Компот из свежих яблок или груш Компот из свежих яблок и мандаринов Компот из свежих яблок и слив Компот из сушеных фруктов Компот из чернослива Компот из чернослива, изюма и кураги Компоты Кондитерские изделия Консервированная кукуруза в томате Консервированная кукуруза с маслом Консервированная кукуруза с яблоками и гренками Консервированная осетрина в сметане с картофелем Консервированная рыба в сметане с картофелем Консервированная рыба с картофелем Консервированные грибы в банках Консервированные компоты Консервированные лососина, нельма в белом вине Консервированные раковье шейки с картофелем Консервированные сосиски Консервированный зеленый горошек Консервы Консервы закусочные из овощей Консервы натуральные овощные Концентрированные плодо-ягодные кисели Коньяки Копчение рыбы Копченый морской окунь Копчушки Коржики Коржики из кукурузных хлопьев Корзиночки из слоеного теста с салатом Корзиночки из яиц с салатом Корзиночки с ягодами Котлетное мясо и фарш (полуфабрикаты) Котлеты и битки Котлеты из брюквы Котлеты из картофеля и отрубей (леч. пит.) Котлеты из консервированной кукурузы со сметаной (леч. пит.) Котлеты из рыбы Котлеты из свеклы (дет. пит.) Котлеты из фасоли с грибным соусом Котлеты и шницели (полуфабрикаты) Котлеты капустные Котлеты куриные, фаршированные куриной кнелью и грибами (леч. пит.) Котлеты морковные Котлеты морковно-яблочные, запеченные (леч. пит.) Котлеты овощные Котлеты отбивные и натуральные Котлеты пожарские Котлеты рубленые (полуфабрикаты) Котлеты с молочным соусом Кофе Кофейные и чайные напитки Кофе на

молоке Кофе с молоком или сливками Кофе со взбитыми сливками Кофе со сгущенным молоком Кофе черный Крабы Крабы, запеченные в молочном соусе Крабы с яично-масляным соусом Красный перец Крем заварной Крем из простокваши (леч. пит.) Крем из сливок Крем из сметаны Крем сливочный Крем сливочный со сгущенным молоком Кремы Кремы и фруктовые начинки для пирожных и тортов Крендельки к чаю или кофе Крендель с миндалем Кровяные колбасы Кролик Кролик в белом соусе Кролик жареный Крупа саго Крупа сорго Крупеник из гречневой каши Крупеник из гречневой крупы Крупы Крупяные запеканки и биточки Крупяные и мучные блюда Крыжовник Кубанский соус Кукуруза Кукуруза в початках отварная Кулебяка из дрожжевого теста Кулебяка слоеная с вязигой и рыбой Кулинарные изделия из домашней птицы Кулич Кулич миндальный Кумыс Кунжут и тахинная халва Купаты (полуфабрикат) Куриные колбасы Куриные консервы Куриный бульон Курица отварная с кизиловой подливкой Курица под белым соусом Куры жареные, в сухарях Куры или цыплята паровые Кухня

Л

Лапша Лекарственные кондитерские изделия Лесо-сады Лечебное питание Лечебные вина Ливерные колбасы Ликер со сливками Ликеры, наливки, настойки Лимонад Лимонная кислота Лимонный мусс Лимонный напиток Лимонное желе Лимонное желе с фруктами Лисички Ломтики белого хлеба с фруктами Ломтики вырезки (лангет) с гарниром Ломтики вырезки с помидорами и цветной капустой (леч. пит.) Ломтики телятины, свинины, баранины с грибами и помидорами Лососевые консервы Лососина Лососина, семга, кета с гарниром Лук Лук-резанец Лук репчатый жареный Люля-кябаб и тава-кябаб (полуфабрикаты)

М

Магазины «Диэтические продукты» Мадера и херес Майонез из дичи Майонез из осетрины, севрюги или белуги Майонез из судака, кеты или форели Майонезы Майоран Макаронник или лапшевник с мясом Макаронник или лапшевник с творогом Макаронник или лапшевник с яйцом Макароны Макароны в томате с грибами и ветчиной Макароны, лапша или вермишель в

масле Макароны с сыром Маковки на патоке Малина и ежевика Малиновое желе Малиновый напиток Малосольные огурцы Манная каша Манная каша (дет. пит.) Манный пудинг с яблоками (дет. пит.) Маргарин Маринады Мармелад Мармелад абрикосовый Мармелад из тыквы и ревеня на сахарине (леч. пит.) Мармелад яблочный Марципаны и цукаты Маслины Масло к закускам Маслята Мед Медовый «гоголь-моголь» «Медовый квас отличного вкуса» Медовый мусс Меню обеда (весна) Меню обеда (зима) Меню обеда (лето) Меню обеда (осень) «Мигдальный пирог» Миндальное печенье Минеральные воды Минога жареная Миноги Мичуринские сорта плодов и ягод «Мозги в сухарях» (консервы) Мозги жареные Мозги жареные в сухарях «Мозги жареные» (консервы) Молоко Молоко с фруктово-ягодным сиропом Молотое мясо с картофельным пюре (дет. пит.) Молочная лапша Молочная спелость Молочные блюда Молочные и яичные блюда Молочные каши Молочные комбинаты Молочные супы Молочный кисель Морковь Морковь в молочном соусе Морковь отварная Морковно-яблочное пюре (дет. пит.) Морковно-яблочные котлеты (дет. пит.) Морковный пудинг из вымоченной моркови (леч. пит.) Морковный сок со сливками (леч. пит.) Морковь, петрушка, сельдерей, брюква, репа сушеные Морковь тушеная Морковь тушеная, с рисом Мороженое Мороженое из кофе со сгущенным молоком Мороженое из ягод Морошка Московская поджарка (полуфабрикат) Московские пончики Моченые яблоки Мускаты Мусс из свежих яблок Мусс из ягод Мусс клюквенный с манной крупой Мушмула Мясная запеканка Мясная кулинария Мясной бульон Мясной бульон быстрого приготовления Мясной обезжиренный бульон с гренками (леч. пит.) Мясной сок (соус к мясным блюдам) Мясные котлеты (дет. пит.) Мясные паштеты Мясные полуфабрикаты Мясные фрикадельки в супе (дет. пит.) Мясные холодные блюда и закуски Мясо Мясо жареное, в сметане с луком «Мясо жареное» (консервы) Мясо запеченное Мясо-растительные консервы Мясо с айвой Мята

Н

На колбасном заводе Налим Налистники с творогом Напиток из клюквенного сока Напиток с вином и клубникой Напиток с вином и фруктами Напиток с фруктами На чайной фабрике Начинка из вязиги Начинка из говядины Начинка из гречневой каши Начинка из гречневой каши с печенкой Начинка из зеленого лука с яйцами Начинка из квашеной капусты с грибами Начинка

из кураги Начинка из ливера Начинка из моркови Начинка из риса или пшена с изюмом Начинка из риса с яйцами Начинка из рыбы Начинка из рыбы и риса Начинка из саго Начинка из свежей капусты Начинка из свежих белых грибов Начинка из соленых грибов Начинка из сушеных грибов с рисом Начинка из творога Начинка из яблок Начинки для пирогов, пирожков, кулебяк и ватрушек Наши товары доброкачественны Невская корюшка Ножки телячьи или свиные жареные

О

Обеденные консервы Обезжиренное молоко О виноградном вине, водке, пиве Овощи в молочном соусе Овощи жареные Овощи запеченные Овощи и грибы Овощи и плоды — незаменимый продукт питания Овощи тушеные Овощи фаршированные Овощной бульон с белковым омлетом (леч. пит.) Овощной суп, протертый (дет. пит.) Овощные закусочные консервы Овощные маринады Овощные сушеные полуфабрикаты Овощные холодные блюда и закуски Овсяные крупы Овсяные хлопья «геркулес» Огурцы Огурцы консервированные Огурцы маринованные Огурцы свежие, фаршированные сырыми овощами (леч. пит.) Окрошка на фруктовом настое (леч. пит.) Окрошка овощная Окрошка сборная мясная Оладьи Оладьи из кабачков Оладьи из сухарей (дет. пит.) Оладьи манные на меду с вареньем (леч. пит.) Оладьи манные с яблоками и изюмом (леч. пит.) Оладьи с тыквой, кабачками или морковью Оладьи с яблоками Оливки фаршированные Омлет из гематогена с цветной капустой (леч. пит.) Омлет натуральный Омлет с зеленым луком Омлет с картофелем Омлет с семгой Омлет со свежими кабачками, тыквой или свежими белыми грибами Омлет со шпинатом Омлет с сыром Омлет с яблоками Омлеты Омуль Опенки Орехи Ореховая начинка Ореховый пудинг Ореховый соус к зеленой фасоли Осетрина, белуга, севрюга, сом с гарниром Осетрина жареная, с помидорами и луком Осетрина, запеченная куском Осетрина на вертеле Осетрина паровая Основы рационального питания О старых и молодых винах Отварная рыба Отварная рыба с картофелем и шпигом Отварное мясо Отварной рубец Отварные овощи Охотничьи и туристские колбаски

П

Панировочные сухари Паровая рыба Паровой кофе Паровые

битки из рыбы Пастеризованное молоко Паштет из печенки Паштет из фасоли «Паштет печеночный» (консервы) Паштет соевый с томатом Паштет «Сыр из дичи» Пельмени в масле Пельмени по-сибирски Первый совет читателям Перец фаршированный Перловая каша Перловая каша с маслом Персики Песочное пирожное с миндалем Печенка в сметане Печенка телячья жареная Печеные яблоки с вареньем Печенье Печенье бисквитное Печенье домашнее Печенье и вафли Печенье из ржаной муки Печенье из творога и миндаля (леч. пит.) Печенье песочное Печенье сбивное «Печень жареная в томатном соусе» (консервы) «Печень трески в томатном соусе» (консервы) Пиво Пирог песочный с ягодами Пирог печеный из дрожжевого теста Пирожки Пирожки жареные из дрожжевого теста Пирожки из пресного теста Пирожки печеные из дрожжевого теста Пирожки из слоеного теста Пирожное со взбитыми сливками или заварным кремом Пирожное, торты, кексы Питание женщин в период беременности и кормления ребенка Питательность рыбы Пища ребенка Пищевые концентраты Плита и нагревательные приборы «Плов восточный» (консервы) Плов из баранины с фруктами (леч. пит.) Плов из риса с фруктами и овощами (леч. пит.) Плов с бараниной Плов с изюмом Плов с тыквой и фруктами Плов узбекский Пловы Плодо-ягодные вина Повидло и джем Повидло из яблок Повидло из яблок и слив Подготовка мясных и рыбных продуктов для салатов Подготовка мясных продуктов для варки и жарения Подготовка овощей и фруктов для салатов Подготовка овощей для варки и жарения Подготовка рыбы для варки или жарения Подготовка тушки курицы для варки или жарения Подосиновики и подберезовики Поленика Полусладкие вина Полынь Помещение кухни Помидоры жареные Помидоры маринованные Помидоры, фаршированные мясом Помидоры, фаршированные салатом Помидоры, фаршированные телятиной (леч. пит.) Поросенок жареный Поросенок заливной Поросенок холодный с хреном Порядок приготовления обеда Почему колбаса называется докторской Почему чай называют байховым «Почки в томатном соусе» (консервы) Почки говяжьи в соусе с луком Почки жареные, на сковороде Почки телячьи или бараньи в соусе с вином Пресное (бездрожжевое) тесто Привычка к чистоте и порядку (совет) Приготовление кофе Приготовление фарша (для овощей фаршированных) Примерное меню лечебного питания Примерный набор необходимой посуды Приправы и пряности Прозрачные супы Прозрачный мясной бульон Простокваша Протертые фрукты с сахаром (фруктовые соусы) Пряная зелень Пряники Прянички Птица и дичь Пудинги и другие сладкие блюда Пудинг из ванильных сухарей Пудинг из

кабачков и яблок (леч. пит.) Пудинг из моркови с сухарями Пудинг из мяса, курицы или парной рыбы (дет. пит.) Пудинг из печенья с ягодным соусом (леч. пит.) Пудинг из рыбы с яично-масляным соусом (леч. пит.) Пудинг из урюка, брюквы и творога (леч. пит.) Пудинг мясной, паровой (леч. пит.) Пудинг рисовый Пудинг рисовый протертый, на мясном бульоне, паровой (леч. пит.) Пшенная каша Пшенная каша с маслом Пшенная каша с тыквой Пшенная каша с фруктами и медом (леч. пит.) Пшенная молочная каша с тыквой Пюре из гороха или чечевицы «Пюре из моркови» (консервы) Пюре из сборных овощей (леч. пит.) Пюре из свежих ягод Пятна от фруктов (совет)

Р

Рагу, гуляш, беф-строганов (полуфабрикаты) Рагу из баранины Рагу из гематогена с овощами, в сметане (леч. пит.) Рагу из овощей Рагу из овощей с фасолью Рагу из потрохов Разделка мяса Разделка рыбы Разделка слоеного теста Раки Раки в белом вине Раки в пиве Раки и крабы Раки натуральные Рассольник Рассольник рыбный с фрикадельками Растительные масла Ревень, спаржа, артишоки Редис и редька Репа, фаршированная манной кашей Репа, фаршированная рисом и яблоками (леч. пит.) Рецепты блюд для детей Рецепты для лечебного питания Рисовая каша Рисовая каша, протертая (дет. пит.) Рисовая каша с маслом Рисовая каша с томатом и сыром Рисовый пудинг Рисовый суп, протертый (дет. пит.) Ромовая баба Ростбиф Рубец жареный, с гречневой кашей Рубленая сельдь с сырым костным мозгом (леч. пит.) Рулет бисквитный Рулет из риса с фруктами (леч. пит.) Рулет из судака с белковым омлетом, запеченный (леч. пит.) Рулет картофельный с овощами Рулет с макаронами Рулет с маком Рыба жареная, в сухарях Рыба жареная, в тесте Рыба жареная, с гарниром Рыба, запеченная в сметане Рыба, отваренная в пергаменте Рыба отварная с картофелем Рыба под маринадом Рыба фаршированная Рыба, фаршированная кашей Рыбная кулинария Рыбное филе Рыбные закусочные консервы Рыбные холодные блюда и закуски Рыбный бульон Рыба Рыжики жареные, со сметаной Рябчик, куропатка, тетерев жареные

С

Саговая каша с маслом Салака Салат «весна» Салат

«здоровье» Салат из белокочанной капусты Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем Салат из дички Салат из зелени с дичью Салат из квашеной капусты Салат из крабов Салат из красной капусты Салат из моркови и яблок с орехами (леч. пит.) Салат из мяса Салат из помидоров и яблок в сметане (леч. пит.) Салат из редиски со сметаной Салат из рыбы с помидорами Салат из свежих огурцов со сметаной Салат из свежих помидоров и огурцов Салат из свеклы Салат из сельди Салат из тертой моркови с вареньем и орехами (леч. пит.) Салат из трески с майонезом Салат из трески с хреном Салат из тыквы, дыни, яблок и лимона (леч. пит.) Салат из фасоли Салат из фруктов Салат картофельный Салат с колбасой или ветчиной Салат с маслом и уксусом Салат со сметаной и яйцом Салаты Салаты зеленые Сардельки Сардины Сахалинская и охотская сельдь Сборная мясная солянка Свежие фрукты и ягоды в любое время года Свекла Свекла маринованная Свекла сушеная Свекла тушеная, в сметане Свекла фаршированная Свекла, фаршированная яблоками, рисом и изюмом (леч. пит.) Свекольник холодный (леч. пит.) «Свиная солянка» (консервы) Свинина жареная Свиные ножки (полуфабрикат) Сгущенное молоко с сахаром Севрюга в томате с грибами Сельдь рубленая Сельдь с гарниром Сельдь с картофелем и маслом Сельдь сосьвинская Семга Сервировка стола Сиропы и экстракты Сколько у рыбы съедобных частей и отходов Скумбрия Сладкая сырковая масса Сладкие блюда Сладкие соусы Сладкий миндаль Сладкий пирог из дрожжевого теста Сладкий пирог со свежими ягодами Слива Сливки Сливки, взбитые с сахаром Сливочное масло Сливочное мороженое Слоеное пирожное с кремом Слоеное пирожное с яблоками Слоеное тесто Слоеное тесто быстрого приготовления Сметана Сметана, взбитая с сахаром Смородина Сморчки в сметане Снежки с фруктовой подливкой (леч. пит.) Соевая мука для блинов Соленые баклажаны и зеленый перец Соленые огурцы Соленые огурцы и соленые томаты (помидоры) Соленые огурцы с уксусом Соленые помидоры Соленья и другие заготовки Солонина отварная под соусом с хреном Солянка грибная Солянка из рыбы на сковороде Солянка мясная Солянка по-грузински Солянка рыбная Соль Сорта яблок Сосиски Соус «белое вино» (к рыбе) Соус белый (к рыбе) Соус винегрет (к холодным мясным и рыбным блюдам) Соус грибной (к овощным блюдам) Соус зеленый (к холодным рыбным блюдам и рыбе, жаренной в сухарях) Соус из брюквы Соус из горчицы с каперсами (к холодным рыбным блюдам) Соус из красного вина Соус из кураги Соус из чернослива Соус из ягод с вином Соус красный (к мясу) Соус лимонный с грибами и каперсами (леч. пит.) Соус

луковый острый (к мясу) Соус майонез Соус майонез (леч. пит.) Соус майонез со сметаной Соус майонез с корнишонами Соус майонез фруктово-ягодный Соус молочный (к овощным блюдам) Соус рисовый с маслом (леч. пит.) Соус сметанный (к овощным блюдам) Соус сметанный (к мясу) Соус сметанный с луком (к мясу) Соус сметанный с хреном Соус с омлетом (леч. пит.) Соус сметанный с помидорным соком (леч. пит.) Соус сухарный (к овощным блюдам) Соус с хреном (к мясу) Соус «ткемали» (из слив) Соус томатный (к мясу) Соус томатный (к рыбе) Соус томатный (к овощным блюдам) Соус фруктово-ягодный Соус с яйцом (к овощным блюдам) Соусы и заправки для салатов, винегретов и других холодных блюд Соусы к мясным блюдам Соусы к овощным блюдам Соусы к рыбе Соус яично-масляный (к овощным блюдам) Соус яично-масляный (к рыбе) Соус яичный с вином (к овощным блюдам) Спаржа отварная Сравнительная таблица веса и меры некоторых продуктов Стерлядь Столовые виноградные вина Стручки фасоли и гороха в масле Стручки фасоли с ореховым соусом Студень говяжий Студень из стерляди Студень телячий Студни готовые Судак в белом вине Судак в тесте, жаренный в масле (леч. пит.) Судак, запеченный с картофелем Судак кусочками, запеченный в молочном соусе (леч. пит.) Судак отварной с овощным гарниром Суджук Суп гороховый Суп из абрикосов и яблок Суп из вишен с варениками Суп из вишен с рисом Суп из клюквы и яблок Суп из красной фасоли Суп из кураги с рисом (леч. пит.) Суп из лисичек Суп из овощей Суп из овсянки с черносливом Суп из смородины или клюквы с манной кашей Суп из смородины и персиков Суп из сухих фруктов с макаронами Суп из сушеных фруктов Суп из фасоли Суп из фасоли с картофелем Суп из фасоли с лапшой Суп из черники на рисовом отваре (леч. пит.) Суп из щавеля Суп из щавеля и свекольной ботвы Суп картофельный Суп картофельный со свежими грибами Суп картофельный с головизной Суп картофельный с вермишелью Суп картофельный с крупой Суп-крем из зеленого горошка (леч. пит.) Суп молочный рисовый Суп молочный с запеченным рисом Суп молочный с картофельными клецками Суп молочный с овсяными хлопьями Суп молочный с перловой крупой Суп молочный с тыквой и манной крупой (леч. пит.) Суп овсяный, протертый, на молоке, с яйцом (леч. пит.) Суп перловый, слизистый, на молоке с яйцом (леч. пит.) Суп-пюре из абрикосов или персиков Суп-пюре из дичи Суп-пюре из зеленого горошка Суп-пюре из картофеля Суп-пюре из консервированной кукурузы Суп-пюре из консервированных крабов Суп-пюре из курицы Суп-пюре из кур (леч. пит.) Суп-пюре из моркови Суп-пюре из овощей Суп-пюре из печенки Суп-пюре из помидоров Суп-

пюре из риса Суп-пюре рыбный (леч. пит.) Суп-пюре из рыбы Суп-пюре из салата Суп-пюре из свежих ягод Суп-пюре из спаржи Суп-пюре из стручков фасоли Суп-пюре из тыквы Суп-пюре из фасоли или гороха Суп-пюре из цветной капусты Суп-пюре из цветной капусты (леч. пит.) Суп-пюре из шампиньонов или белых грибов Суп-пюре из яблок Суп-пюре картофельно-морковный на рисовом отваре (леч. пит.) Суп рисовый слизистый на мясном бульоне (леч. пит.) Суп с брюссельской капустой Суп с мясными консервами Суп с рыбными консервами Суп с цветной капустой Суп фруктовый с мучным или крупяным гарниром Суп-холодец Супы Супы из ягод и фруктов Супы-пюре Суп яблочный на отваре шиповника (леч. пит.) Суфле из судака с маслом, паровое (леч. пит.) Суфле из цветной капусты и мозгов (леч. пит.) Суфле манное на молоке, паровое (леч. пит.) Суфле морковно-яблочное, паровое (леч. пит.) Суфле творожное с вишневой подливкой, паровое (леч. пит.) Суфле творожное с печеньем, паровое (леч. пит.) Суфле творожное с урюком и орехами (леч. пит.) Сухари Сухарный квас Сухие завтраки Сушеные фрукты и ягоды Сушка овощей и плодов Сыр Сырники с морковью (леч. пит.) Сырники из творога с картофелем Сырное масло (леч. пит.) Сырные крокеты

Т

Таблица содержания витаминов в пищевых продуктах Таблица сохранности витамина С при кулинарной обработке продуктов Творог Творог со свежей зеленью Творожная запеканка Творожники Творожники (дет. пит.) Творожники с морковью Творожные сырки Творожный крем (леч. пит.) Творожный пудинг с орехами Творожный пудинг со шпинатом Творожный пудинг с цукатом Тельное из рыбы Телятина жареная Тефтели (дет. пит.) Тефтели в томате Тефтели мясные с чесноком, паровые (леч. пит.) Тешла Толокно Томатный сок Томатный соус острый Томат-паста и томат-пюре Томат-пюре Томаты (помидоры) Торт бисквитный с орехами и сырой печенью (леч. пит.) Торт бисквитный сухой Торт миндальный Торт песочный Торт песочный с ягодами Торты и пирожные Треска в масле Треска и пикша Треска с картофелем и луком Трубочки со сливками Трюфели Тушенка (консервы) Тушеное мясо Тыква Тыква жареная Тыква отварная Тыква под молочным соусом Тыква с рисом и яйцами Тыква с урюком в молочном соусе (леч. пит.) Тыквенно-яблочный пудинг (леч. пит.)

У

Угорь Украинские галушки Укроп Устрицы Уха

Ф

Фаршированные колбасы Фаршированные яйца Фаршированный заяц Фасованное мясо Фасоль в масле Фасоль в томате Фасоль с картофелем Фасоль с маслом и луком Фасоль с орехами «Фасоль со свиным салом» (консервы) Фейхоа Филе на вертеле Фисташки Форель Форшмак Фрикадельки из судака с чесноком (леч. пит.) Фрикадельки мясные, паровые (леч. пит.) Фрикадельки рисовые в красном вине (леч. пит.) Фруктово-ягодные маринады Фруктовые и овощные консервы для детского питания Фруктовые соки Фруктовый «гоголь-моголь» Фруктовый мармелад Фрукты в желе (леч. пит.)

Х

Халва Харчо Хворост Хлеб из молотых отрубей с мукой (леч. пит.) Хлеб и хлебобулочные изделия Хлебный квас Холодный кофе Холодные блюда и закуски Холодные закуски Холодные супы на хлебном квасе и свекольном отваре Холодный суп из томатного сока Холодный чай Холодный шоколад со взбитыми сливками «Хорову чабанский» Хранение свежих овощей Хрен Хрен с уксусом Хурма

Ц

Цветная капуста Цветная капуста в омлете (леч. пит.) Цветная капуста под молочным соусом Цитрусовые плоды Цыпленок на вертеле Цыплята жареные Цыплята жареные, в сухарях Цыплята жареные, с помидорами и кабачками

Ч

Чабер и чабрец Чай и чаепитие Чанахи Чахохбили из кур Чебуреки Черника и голубика Чернослив, фаршированный творогом и орехами (леч. пит.) Чеснок и черемша Чечевица с курагой Чечевица с маслом, томатом и луком Чечевица тушеная, с копченой грудинкой Чихиртма из баранины

Ш

Шампанское Шампиньоны Шашлык Шашлык по-карски Шелковица Шемая и рыбец Шницели, тефтели, зразы (полуфабрикаты) Шницель Шницель из капусты Шницель из капусты (леч. пит.) Шницель из кур, в сдобных сухарях (леч. пит.) Шницель из сборных овощей в молочном соусе (леч. пит.) Шницель рубленый Шоколад Шоколад (напиток) Шоколадное молоко Шоколадный соус Шпинат, запеченный с яйцом Шпинат и щавель Шпинат с гренками Шурпа

Щ

Щи зеленые Щи зеленые с яйцом (леч. пит.) Щи из капустной рассады Щи из квашеной капусты Щи из квашеной капусты с головизной Щи из свежей капусты Щи летние с картофелем

Э

Эскалоп Эстрагон

Ю

Южный напиток

Я

Яблоки Яблоки в слойке Яблоки в тесте Яблоки фаршированные (леч. пит.) Яблоки, фаршированные рисом и орехами Яблоки, фаршированные творогом и изюмом (леч. пит.) Яблочный кисель Ягодный квас Ягодный крем «Языки в желе» (консервы) Язык под белым соусом с изюмом Язык соленый, с гарниром Яичница-глазунья Яичница-глазунья с гарниром Яичница с зеленой фасолью Яичница с картофельным пюре Яичница с сельдью Яичные крокеты Яичный омлет, паровой (леч. пит.) Яйца Яйца вкрутую Яйца в мешочек Яйца всмятку Яйца со сметаною Яйца, фаршированные икрой, под майонезом (леч. пит.) Ячневая каша со свиным или бараньим салом

notes

Примечания

1

количество продуктов рассчитано, примерно, на фарширование 1 кг овощей

2

Раскладка продуктов для блюд рассчитана на однократный прием пищи для одного ребенка.

3

Раскладка продуктов для блюд рассчитана на однократный прием пищи для одного больного.